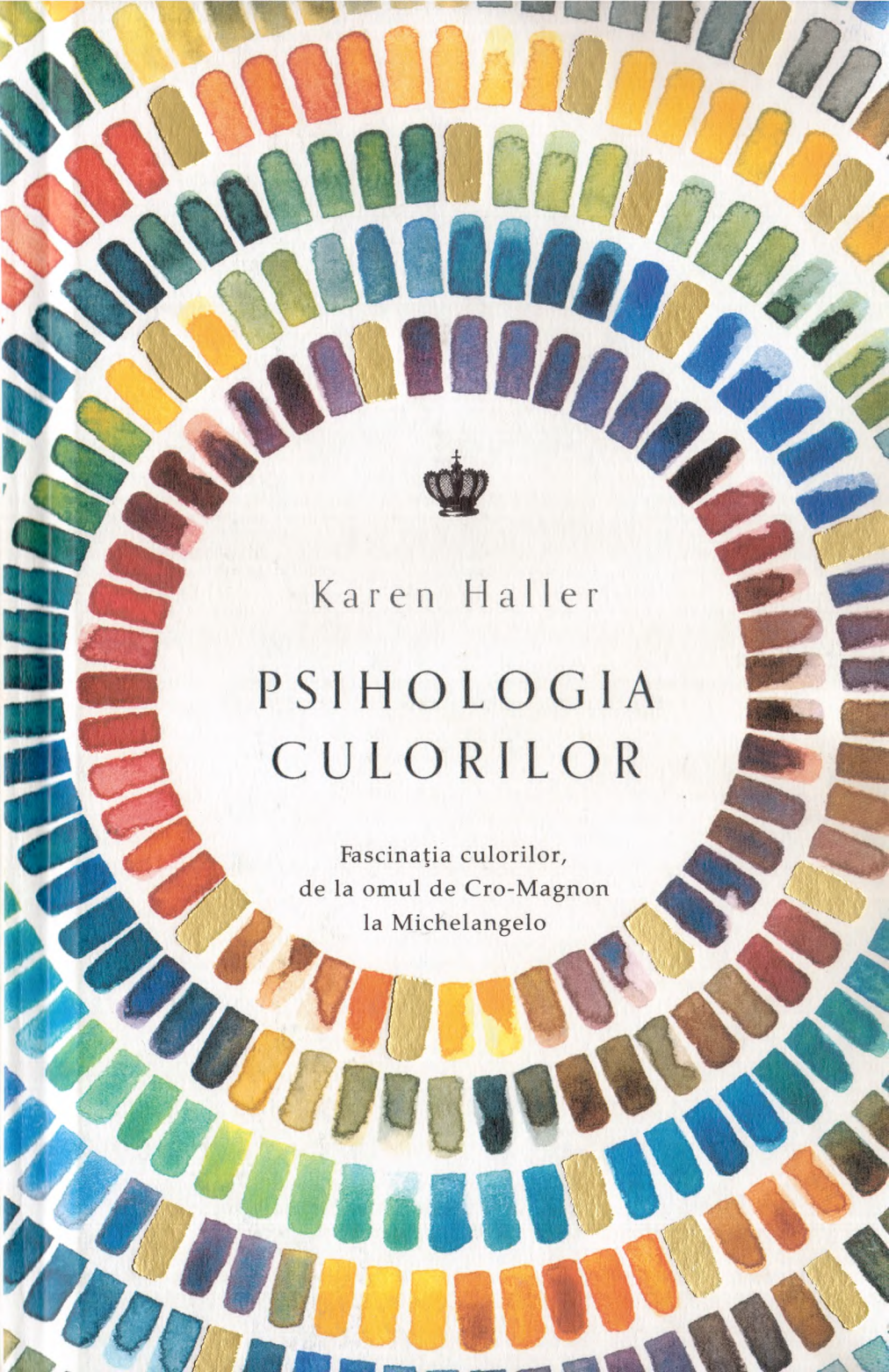


Karen Haller

PSIHOLOGIA CULORILOR

Fascinația culorilor,
de la omul de Cro-Magnon
la Michelangelo



SAVOIR-VIVRE®

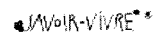
Creat cu pasiune şi savoir-faire. Un volum Baroque Books & Arts®.

Karen Haller

PSIHOLOGIA CULORILOR

traducere din limba engleză de
INES HRISTEA





Colecţie coordonată de Dana MOROIU

Karen Haller
THE LITTLE BOOK OF COLOUR
Original English language edition first published by Penguin Books Ltd,
London in 2019
Text copyright © 2019 Karen Haller
The author has asserted her moral rights. All rights reserved.

© Baroque Books & Arts®, 2019

Design: Hampton Associates
Lector: Rodica Creţu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
HALLER, KAREN
Psihologia culorilor / Karen Haller;
trad.: Ines Hristea. - Bucureşti: Baroque Books & Arts, 2019
Conţine bibliografie
ISBN 978-606-8977-30-0
I. Hristea, Ines (trad.)
7
159.9

Volum tipărit pe hârtie eco-responsabilă

Tiparul executat de Monitorul Oficial R.A.

Niciun fragment din această lucrare şi nicio componentă grafică
nu pot fi reproduse fără acordul scris al deţinătorului de copyright,
conform Legii Dreptului de Autor.

Mamei mele și tatălui meu.
Vă mulțumesc că mi-ați dat libertatea să fiu curioasă, să iubesc aventura, să am curaj și, mai presus de orice, să fiu eu însămi.

CUPRINS

Introducere:
Culoarea – un limbaj pe care îl folosim cu toții 8

1. Istoria culorilor: o trecere în revistă 16

2. Percepția culorilor 36

3. Relația dintre culori și stările interioare 64

4. Culorile și personalitatea oamenilor 110
Partea I: Cum să porți culorile 136
Partea a II-a: Culorile în casă 178
Partea a III-a: Culorile la serviciu 204
Partea a IV-a: Culorile și relațiile 230

5. Revoluția culorilor 244

Surse și lecturi suplimentare 255
Mulțumiri 259



INTRODUCERE

Culoarea – un limbaj pe care îl folosim cu toții



Toto, simt că nu mai suntem în Kansas. Ador scena asta. Ca toată lumea, nu-i așa? Căsuța de lemn nu se mai răsucește prin văzduh și s-a prăbușit peste Vrăjitoarea cea Rea din Est. Dorothy s-a scuturat și și-a luat coșulețul. Cu cățelușul sub braț și cu ochii măriți de uimire, a trecut din sepia în Tehnicolor. Cu toții vedem că nu mai e în Kansas, dar mie îmi place că Dorothy ne spune că *simte* asta. Iată râul albastru și sclipitor, iată dealurile liliachii și iată florile roz, cu corole uriașe. Și iată Drumul din Cărămidă Galbenă, care îi va duce pe Dorothy, pe Sperietoarea de Ciori, pe Omul de Tinichea și pe Leul cel Laș până la Orașul de Smarald, unde fiecare va găsi ceea ce caută. Cu alte cuvinte, exact o poveste a transformării de sine, o căutare a eului adevărat – și, spuneți-mi dacă greșesc, nu este cumva și o poveste a culorilor?

Culorile sunt un fenomen uluitor. Ele se află pretutindeni și ne influențează la tot pasul – aproape fără să ne dăm seama. De fapt, suntem conștienți doar în proporție de aproximativ 20% de hotărârile pe care le luăm sub influența culorilor, deși facem asta tot timpul: hotărâm cu ce să ne îmbrăcăm, ce să mâncăm, ce să cumpărăm, cum să ne relaxăm, ba chiar și cum să ne bem cafeaua de dimineață. E suficient să ne închipuim cum ne-am descurca fără culori, doar pentru o clipă, ca să înțelegem cât sunt de importante în viața de zi cu zi. Fără culori, cum am ști dacă înțepătura unei insecte e inofensivă, cum am ști dacă putem să traversăm strada sau dacă un fruct e copt ori otrăvitor? Și cum am ști pe ce cale vom ajunge la noi înșine? Pentru că, în momentul în care ne concentrăm asupra culorilor, începem să înțelegem și ceea ce simțim. Iar conectându-ne la ceea ce simțim, ne putem cunoaște mai bine, cu adevărat. Percepem culorile privindu-le, pentru ca apoi să ne pătrundă în inimă. Culorile se împletesc cu emoțiile și ne influențează rațiunea și comportamentul. Dacă am „stinge" culorile, ne-am „stinge" sentimentele.[1]

Ne-am pierde „instrumentele" cele mai intime și mai profunde de a ne exprima trăirile. Într-o lume fără culori ne-am înstrăina unii de alții și am rătăci contactul cu propria ființă interioară.

Dar cum reușesc culorile să facă toate lucrurile astea?

ADEVĂRATELE NOASTRE CULORI

Studiez culorile și lucrez cu ele de mai bine de douăzeci de ani. Cercetez cum ne fac să gândim și să simțim și modurile în care putem să le folosim ca să ne potențăm starea de bine. Lucrez cu arhitecți, cu designeri de interior, cu designeri de bunuri de consum, cu stiliști personali, cu spitale și cu branduri importante, dar și cu clienți obișnuiți – și știu că, pentru a înțelege realmente modurile în care ne putem bucura pe deplin de impactul culorilor, trebuie să înțelegem modurile în care ele ne influențează la nivel mental, fizic și emoțional. Psihologia culorilor poate să dezvăluie adevărata personalitate, fie a unei afaceri, fie a unei persoane. Iar magia se relevă în clipa în care descoperim culorile care se află în însuși miezul ADN-ului nostru! Instinctiv am știut întotdeauna că lucrul cu culorile e un proces magic. Îmi amintesc clar ce fericită eram la patru sau la cinci ani când stăteam în fața creioanelor și a cutiilor de acuarele, întrebându-mă ce voi desena sau picta cu ele. Însă după terminarea școlii am „alunecat" spre zona IT și am început să lucrez departe de culori, ca manager de proiect sau ca analist de business. Abia mai târziu, spre treizeci de ani, când, în Australia mea natală, m-am apucat să studiez designul de modă și galanteria, am avut revelația culorilor! Prindeam pene ciocolatii pe o pălărie într-o nuanță întunecată de albastru-verzui și am rămas mută când am conștientizat puterea acelor culori reunite. Mi-am spus: „Asta e! Asta înseamnă culoare!"

Nu știam realmente ce înseamnă culorile, dar eram sigură că trebuie să aflu.

Așa că m-am apucat să învăț totul despre culori. Inițial, am pornit pe calea tradițională și un an întreg am studiat teoria de bază, concentrându-mă pe „roata culorilor", unde sunt dispuse anumite nuanțe capabile să evidențieze relațiile dintre culorile primare, secundare și terțiare. „Roata culorilor" a fost concepută de Isaac Newton cu scopul de a le fi utilă pictorilor. E un produs fascinant și foarte util – iar pentru mine reprezintă numai vârful aisbergului. Simțeam că ele, culorile, au înțelesuri mult mai profunde de-atât, că au puterea să influențeze starea de spirit, sentimentele și comportamentul. Voiam să înțeleg de ce omul răspunde la culori așa cum o face și ce se află în spatele forței culorilor de a influența stările de spirit. „Roata culorilor" nu putea să mă lămurească de ce omul e atras de anumite culori și de ce răspunsul lui la aceleași culori e diferit în contexte diferite. De ce ție îți place galbenul, iar mie, nu, de ce ție ți se pare că roșul e incitant și prietenos, în vreme ce mie mi se pare agresiv și solicitant, de ce ieri mi-a plăcut portocaliul, iar azi nu-mi mai place, de ce anumite nuanțe de albastru ție îți vin bine, dar mie, nu...? Astfel de întrebări aveam cu zecile... și voiam neapărat să le găsesc răspunsurile!

Căutările mele m-au îndreptat către un curs de psihologie infantilă, către unul de design interior și către toți profesorii de desen pe care am putut să-i găsesc – până când, din întâmplare, am dat peste un workshop desfășurat pe perioada unui weekend, un workshop axat pe un subiect îndelung cercetat, dar puțin cunoscut: psihologia aplicată a culorilor. În sfârșit! Aceasta era piesa lipsă din puzzle – o știință care ne ajută să înțelegem limbajul culorilor și impactul pe care ele îl au asupra modului în care gândim, simțim și ne comportăm. Întrebările mele arzătoare începeau să primească răspunsuri! Asemenea lui

Dorothy, care se trezește în Oz, și eu păsisem într-o lume nouă, lumea alchimică a culorilor, acolo unde magia e posibilă. Toate cercetările mele se reuneau acum coerent. Am început să percep puterea transformativă a culorilor și felurile în care ele ne pot modifica stilul de viață și spațiul de lucru, afacerile și existența – și asta dincolo de ceea ce ne-am putea imagina! Culorile nu au legătură doar cu decorațiunile. Ele reprezintă, indubitabil, cele mai simple instrumente pe care le avem la dispoziție ca să ne potențăm emoțiile pozitive și să ne alimentăm starea de bine – iar efectele acestea pot să se manifeste instantaneu. Culorile ne pot ajuta să ne descoperim pe noi înșine, dar și să îi cunoaștem pe cei din jur. Astfel putem fi mai fericiți în adâncul nostru, învățând să trăim cu bucurie o viață împlinită.

De când am pornit să deslușesc uimitoarea lume a culorilor, m-am angajat într-o misiune: aceea de a-i arăta oricărui om care e dispus să mă asculte cât de fascinante și de inspiratoare pot să fie culorile și cât de mult pot ele să ne schimbe viața. Lumea în care eu vreau să trăiesc este o lume în care toți oamenii iubesc culorile, nu se tem de ele și nici nu au dubii în legătură cu modul în care trebuie să le folosească. Îmi doresc să inițiez o revoluție globală a culorilor, care să ne deschidă ochii față de această minune care ne înconjoară. Îmi doresc ca toți oamenii să poată să vorbească fluent limba culorilor – iar prin cartea aceasta exact asta o să vă învăț: cum să vorbiți limba culorilor.

CULORILE CA STIL DE VIAȚĂ

Am să vă împărtășesc tot ceea ce știu despre culori. Vom aborda știința și istoria culorilor. Vă voi explica în ce fel funcționează culorile, cum putem să le asociem cu amintirile personale, care este forța lor simbolică și în ce

mod ne afectează gândurile, cele mai profunde sentimente și comportamentul. Vă voi spune toate secretele de care aveți nevoie ca să ajungeți să cunoașteți culorile astfel încât să reușiți să vă modificați starea de spirit, controlându-vă gândurile. Parcurgând acest volum, veți învăța cum să folosiți culorile ca să vă creșteți încrederea în voi înșivă, ca să vă exprimați mai limpede personalitatea și ca să vă îmbogățiți fiecare zonă în care trăiți – din dormitor până în sala de consiliu.

Când iubești culorile, și ele te iubesc pe tine. Cu cât le cunoști mai bine, cu atât îți înviorează viața și îți înalță sufletul. Îmi doresc ca această carte să fie un soi de biblie a culorilor, pe care s-o țineți pe noptieră, pe care s-o luați din când în când și să vă cufundați în ea, care să vă inspire și din care să învățați mereu – fie că intenționați să folosiți culorile ca să vă creați cu lejeritate ținuta vestimentară, fie că doriți să proiectați spații splendide și armonioase, fie că simțiți nevoia să vă concentrați mai bine la serviciu, să fiți mai fericiți, să aveți o relație romantică mai armonioasă sau pur și simplu să vă simțiți mai bine într-un anumit moment.

Să trăiești o viață colorată nu înseamnă să te îmbraci din cap până-n picioare ca un papagal – dacă nu cumva chiar asta îți dorești! Înseamnă să fii cinstit față de tine însuți și să-ți exprimi adevărata personalitate. Cu toții suntem niște ființe colorate – chiar și cei mai tăcuți și mai liniștiți dintre noi!

Așadar, dacă sunteți pregătiți să folosiți puterea culorilor ca să învățați cine sunteți cu adevărat, urmați-mă! Vă voi arăta cum să găsiți ceea ce vi se potrivește, astfel încât să vă exprimați personalitatea și sentimentele cele mai profunde – indiferent în ce culori ar fi ele zugrăvite. În univers există milioane de culori, în combinații singulare, care vă aparțin doar vouă. A venit momentul să vă colorați viața, iar lumea este paleta voastră!



CAPITOLUL 1

Istoria culorilor – o trecere în revistă



CULOAREA – UNUL DINTRE MARILE MISTERE ALE VIEȚII

Toate culturile și civilizațiile au fost interesate de culori. De la primul om de pe pământ până la cel de azi, culorile ne-au fascinat și ne-au nedumerit, ne-au uimit și ne-au umplut de încântare.

Dar ce anume sunt culorile (în afara unui fenomen, pe care majoritatea suntem binecuvântați să-l vedem zilnic)? În capitolul acesta vom afla din ce e alcătuit curcubeul și care sunt cele trei lucruri de care ființele umane au nevoie ca să poată distinge culorile. Vă voi călăuzi până la începuturi, ca să urmărim modul în care ni s-a dezvoltat vederea în culori și ca să înțelegem cum a evoluat ea, ca parte a unei ample experiențe senzoriale și emoționale. Vom privi lumea naturală și ne vom da seama că, atunci când e vorba despre culori și despre modul în care le folosim, noi, oamenii, nu ne deosebim fundamental de alte ființe. De asemenea, vă voi ghida prin istoria psihologiei culorilor, din zorii ei de acum 2 500 de ani până în prezent, când ne aflăm la granița unei noi paradigme.

CUM VEDEM CULORILE?

LUMINA

Dintr-un punct de vedere, la întrebarea asta e simplu de răspuns. Culorile sunt, pur și simplu, lumină. Culorile sunt lungimile de undă ale luminii care călătorește spre noi, dinspre Soare.

Lungimile de undă ale luminii pot fi asemănate cu valurile oceanului. Uneori sunt mai scurte și mai frecvente, alteori sunt mai înalte și mai distanțate. Fiecare culoare are

propria ei lungime de undă și propria ei frecvență, astfel diferitele culori pe care noi le vedem sunt diferitele lungimi de undă ale luminii, care ne parvin la intervale, de asemenea, diferite. Când toate lungimile de undă sunt percepute simultan, ele alcătuiesc o lumină albă, deci lumina albă este, de fapt, compusă din toate culorile curcubeului, pentru că el conține toate lungimile de undă la un loc.

Prima persoană care a înțeles din ce e alcătuit curcubeul a fost Isaac Newton, care a descoperit că o rază de soare care trece printr-o prismă din sticlă poate să descompună lumina în toate elementele ei componente.

Newton a divizat această gamă a luminii în șapte culori – roșu, oranj (portocaliu), galben, verde, albastru, indigo și violet – și și-a botezat curcubeul cu denumirea „spectrul culorilor", de la termenul latinesc *spectrum, specere,* care înseamnă „a privi, a vedea". Newton a ales șapte culori, întrucât grecii antici credeau în existența unei relații între culori, notele muzicale, sistemul solar și zilele săptămânii.

Spectrul culorilor pornește de la o nuanță de roșu-închis, a cărei lungime de undă este de 700 de nanometri, și merge până la violet, a cărui lungime de unde este de 400 de nanometri (1 nanometru este egal cu o miliardime dintr-un metru). Și este singura parte a energiei Soarelui pe care o putem vedea. Alte forme de radiație electromagnetică sunt undele radio, razele gama, razele X și microundele. Lungimile de undă au ajuns să fie măsurate abia în secolul al XIX-lea și tot atunci a fost descoperită și lumina din afara spectrului vizibil. Dincolo de roșu se găsește domeniul spectral al radiațiilor infraroșii, pe care noi le percepem sub formă de căldură, iar dincolo de violet se află domeniul spectral al radiațiilor ultraviolete, care sunt vizibile pentru unele păsări, pentru albine și pentru alte insecte – tocmai ultravioletele le ajută să găsească nectarul florilor.

Este cu-adevărat incredibil că lumina vizibilă reprezintă o parte atât de mică din întregul spectru

electromagnetic și, cu toate astea, noi, oamenii, putem să vedem milioane de culori!

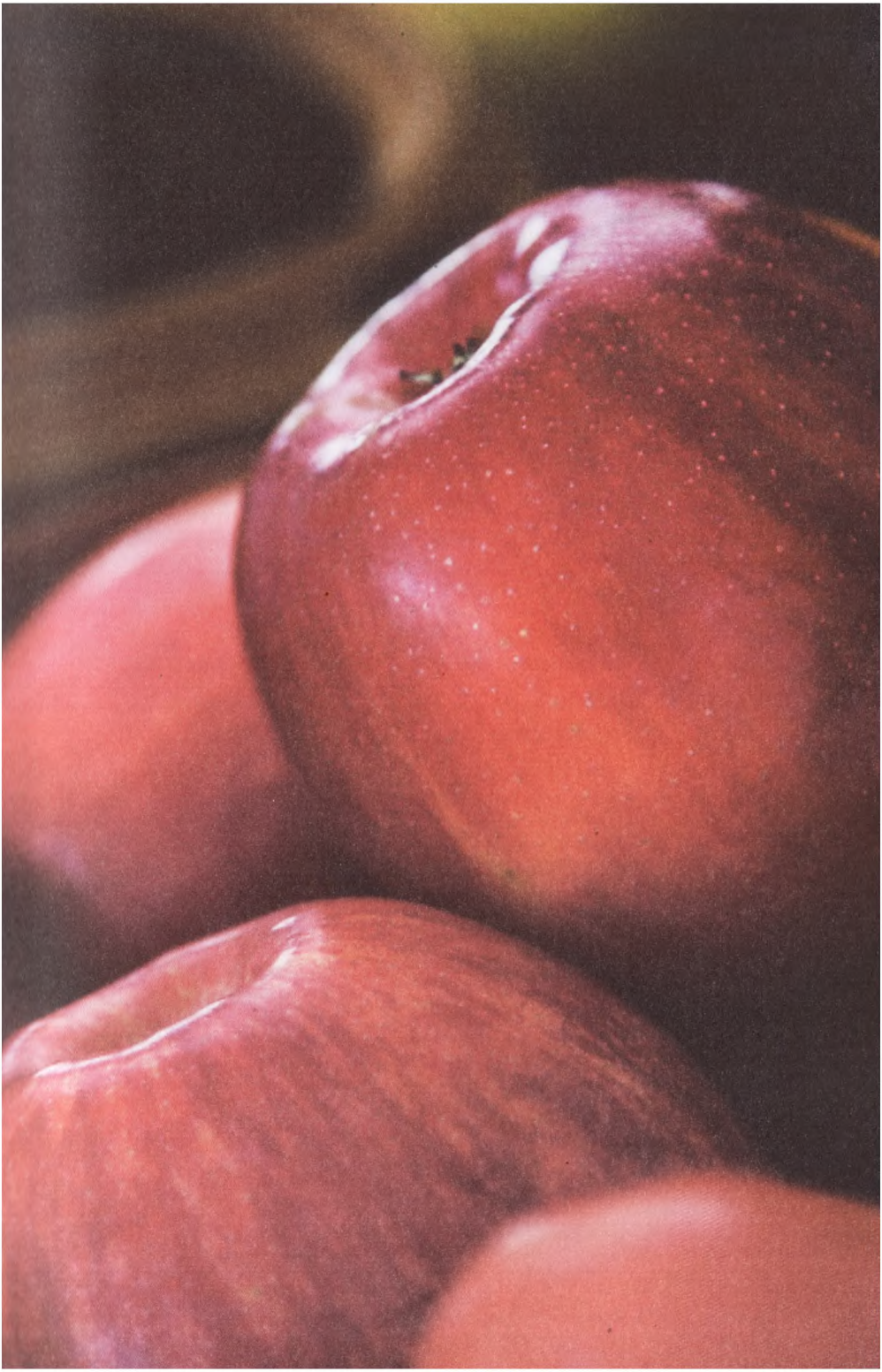
REFLEXIA

La sfârșitul anilor 1660, în perioada în care Newton își desfășura experimentele, oamenii aveau următoarea convingere: culoarea însemna un amestec de lumină și întuneric, iar prismele erau cele care făceau lumina colorată – și astfel ajungem la următoarea piesă din puzzle-ul fenomenului culorilor.

Ceea ce Newton a demonstrat a fost că, de fapt, culoarea este o proprietate a luminii reflectate de obiecte, nu o proprietate a obiectelor în sine. Când ne uităm la un obiect, culoarea pe care o vedem depinde de lumina care e reflectată de suprafața lui. Obiectele par diferit colorate fiindcă absorb unele lungimi de undă ale luminii, iar pe altele le reflectă. Ochiul uman nu vede decât acele culori care se întorc dinspre obiectele respective – deci acele culori care sunt reflectate.

Obiectele albe par albe pentru că ele reflectă toate culorile. Obiectele negre absorb toate culorile, așadar nicio lungime de undă a luminii nu e reflectată – iată unul dintre motivele pentru care e inconfortabil să te îmbraci cu haine negre într-o zi cu soare.

Când am început să învăț despre culori, informația aceasta a fost cea care m-a uimit cel mai mult – și, uneori, mă mai uimește și azi: faptul că acea culoare pe care noi o vedem este, de fapt, culoarea care a fost respinsă. Imaginați-vă, de pildă, că toate culorile spectrului vizibil ajung pe suprafața acestui măr roșu. Noi îl vedem ca fiind roșu pentru că lumina roșie pe care mărul nu a absorbit-o este reflectată spre noi. Toate celelalte lungimi de undă ale luminii au fost absorbite.



OCHII

Așadar, avem nevoie de lumină, de o suprafață sau de un obiect care să reflecte lumina, iar ultimul element care ne e necesar ca să percepem culorile este ochiul.

Senzația pe care o cunoaștem drept culoare este de fapt interpretarea pe care creierul o dă semnalelor provenite de la ochi, când percep lumina. Iată motivul pentru care, în întuneric, nu vedem culori. Culoarea este produsul modului în care ochii interpretează lumina. Tehnic vorbind, am putea să spunem că, de fapt, culorile nu există. Ele sunt create doar în clipa în care creierul încearcă să interpreteze semnalele de lumină pe care le sesizează.

Deși noi, oamenii, putem să distingem diferențele dintre șaptesprezece milioane de culori, în realitate suntem capabili să detectăm doar lumina verde, roșie și albastră. Și facem asta prin intermediul fotoreceptorilor. În ochi avem două tipuri de fotoreceptori: celulele cu bastonașe și celulele cu con. Celulele cu bastonașe sunt responsabile pentru vederea în condiții de lumină scăzută (vederea nocturnă), iar celulele cu con sunt responsabile cu recepționarea și procesarea nivelurilor mai ridicate de lumină – și cu vederea în culori. În partea din spate a ochiului avem trei tipuri de celule cu con, care sunt dedicate unor culori sau lungimi de unde specifice. Unul este pentru lungimile de undă mari (nuanțe de roșu), unul este pentru lungimile de undă scurte (nuanțe de albastru) și unul, pentru lungimi de undă medii (nuanțe de verde). Milioanele de alte culori pe care le vedem sunt rezultatul conlucrării acestor trei tipuri de celule cu con și al modului în care creierul interpretează semnalele transmise de ele.

Știți că, de pildă, câinii nu văd multe culori? Asta se întâmplă întrucât câinele nu are în ochi decât două tipuri de celule cu con, în loc de trei. Tipul în plus le oferă oamenilor capacitatea să vadă încă multe milioane de culori, față de cele văzute de câini. Nu vi se pare fantastic?

DE CE VEDEM CULORILE?

Culorile există absolut peste tot, însă, până în urmă cu aproximativ treizeci de milioane de ani, strămoșii noștri, ființe primitive din clasa mamiferelor, nu prea aveau nevoie de ele. Acești strămoși erau animale nocturne și nu aveau nevoie să vadă decât în întuneric. Dar, odată ce vederea a început să evolueze, astfel încât să includă întregul spectru de lumină vizibilă, culorile au devenit principalul limbaj semnalizator: capacitatea de a distinge milioane de culori, de fiecare dată când deschideam ochii, era un element vital pentru supraviețuire. Culorile ne ajutau să ne găsim hrana, să ne atragem parteneri pentru împerechere și să evităm diverse tipuri de pericole. Această înțelegere instinctivă și subconștientă a mesajelor codate prin intermediul culorilor reprezintă însuși centrul existenței.

Nu trebuie decât să ne uităm la alte ființe, ca să înțelegem cum funcționează sistemul. Darwin a propus următoarea teorie: în lumea naturală există trei roluri principale ale culorilor.

Atracția. Pentru ca o specie să supraviețuiască, membrii ei trebuie să se împerecheze. Unul dintre principalele roluri ale culorii este acela de a atrage partenerii sexuali. Păsările procedează în acest fel cu mare succes. Masculul își etalează penajul viu colorat, dansează și cântă pentru a-și curta partenera.

Protecție: camuflaj. De la fasmidele care se înverzesc, ca să se piardă printre firele de iarbă, până la căluții-de-mare pigmei care adoptă aceeași nuanță de roșu precum coralul în care trăiesc, animalele utilizează culorile ca să se protejeze și să se ascundă de prădători.

De asemenea, întrebuințează culorile ca să-și potențeze șansele de a se furișa cât mai aproape de pradă, fără să fie

văzute. Mediul înconjurător imediat determină culoarea sau culorile pe care diversele animale le-au adoptat, prin evoluție, ca să se camufleze. Gândiți-vă, de pildă, la vulpea-polară, care, în perioada iernii, devine albă, ca să se confunde perfect cu zăpada.

Protecție: avertizare. În vreme ce unele animale aleg să se ascundă, altele apelează la culori ca să emită avertismente: te apropii de mine pe riscul tău!

În natură, galbenul, oranjul (portocaliul) și roșul pot să indice diverse pericole. Cu cât culorile sunt mai intense, cu atât semnalul de pericol este mai pronunțat. Oranjul este mai toxic decât galbenul, iar roșul este mai toxic decât oranjul. Semnalul de pericol este și mai puternic când acestor culori le este asociat și negrul. Nu vreți să vă apropiați de păianjenul Redback, din Australia, care este colorat în roșu și negru. Și cu toții știm că insectele colorate în galben și negru ne vor înțepa.

Apoi mai sunt și imitatorii: acele vietăți care folosesc culorile ca să dea impresia că sunt veninoase sau că sunt altceva decât ceea ce sunt în realitate – totul din dorința de a se proteja. Inofensiva sirfidă imită, prin colorit, gărgăunele, ca o formă de protecție împotriva potențialilor prădători.

Felul în care înțelegem azi culorile poate fi un proces mai degrabă subconștient, prin comparație cu felul în care înțelegeau culorile strămoșii noștri primitivi. Ca dovadă, avem reacții absolut instinctive la culori, iar aceste reacții pot fi extraordinar de puternice! Răspundem la culorile din lumea care ne înconjoară în prezent așa cum am răspuns în alte timpuri și la culorile din mediul natural în care am trăit. În mod evident, continuăm să înțelegem mesajele pe care ni le transmit culorile – și continuăm să folosim culorile ca să ne atragem parteneri sexuali sau ca să ne ascundem ori să ne protejăm, după cum vom vedea în Capitolul 4.

NU DOAR CEVA CE VEDEM

Dar lucrurile nu se opresc aici – de fapt, de-abia de acum devin cu-adevărat interesante!

Când lumina ne pătrunde în ochi, ajungând la o celulă cu bastonaș sau la o celulă cu con, ea determină eliberarea unui transmițător chimic, inițiind mesaje electrice care sunt conduse la creier și apoi în hipotalamus. Hipotalamusul, împreună cu glanda pituitară – o structură de dimensiunile unui bob de mazăre, amplasată la baza creierului –, controlează următoarele:

- metabolismul
- apetitul
- temperatura corporală
- conținutul de apă (din țesuturi)
- somnul
- sistemul nervos autonom
- funcția sexuală și cea reproductivă

Asta înseamnă că subiectul studiat, culorile, nu reprezintă doar un stimul vizual. Culorile determină în interiorul nostru și modificări fiziologice. În termeni psihologici, generează o experiență emoțională.

Eu văd cum se întâmplă asta în rândul oamenilor din public, în timpul prelegerilor pe care le susțin. Îmi încep conferințele proiectând pe un ecran o serie de imagini în alb și negru. După un minut sau două trec la culori. Adică pe ecran sunt proiectate exact aceleași imagini ca mai devreme, doar că acum câmpurile sunt verzi, banana e galbenă, iar pasărea e albastră. Când pe ecran sunt proiectate imaginile în alb și negru, toată lumea stă cuminte, prăbușită în scaune, și privește. Însă, când se ajunge la imaginile colorate, cu toții se îndreaptă de spate. Fiecare individ din public expiră, umerii i se relaxează, iar

expresia facială i se modifică. Și simte o anume legătură emoțională, care se transpune la nivelul întregului corp.

Cercetări extrem de serioase privind teoria și psihologia culorilor au stabilit că fiecare culoare are efecte specifice, efecte care ne influențează pe toate cele trei niveluri: emoțional, mental și fizic. Cu alte cuvinte, diferite lungimi de undă ale luminii determină sentimente diferite. În Capitolul 3 vom vedea în ce fel diversele culori pot să ne excite sau să ne deprime, pot să ne liniștească sau să ne dea energie, pot să ne înfurie sau să ne facă fericiți, pot să ne dea impresia de cald sau de rece, pot să ne facă să ne fie foame sau să ne simțim obosiți. Fiecare semnal de culoare generează un anume efect. Fiecare culoare ne afectează modul în care gândim, simțim și ne comportăm.

PSIHOLOGIA CULORILOR – O SCURTĂ ISTORIE

EMPEDOCLE, CIRCA 490 – CIRCA 430 î. Hr.

Deși ideea de a pune în relație culorile și cele patru tipuri de personalitate (vedeți Carl Jung) avea să se nască peste abia vreo două mii de ani, bazele ei conceptuale se regăsesc în lucrările filozofului Empedocle, care a împărțit materia în patru elemente ale naturii: Focul, Pământul, Aerul și Apa. Empedocle a numit aceste patru elemente „rădăcini", considerând că din aceste rădăcini sunt create toate lucrurile, inclusiv toate ființele. Filozofului îi plăcea să compare creația vieții cu creația picturală. El susținea că viața se naște dintr-un amestec al acestor patru elemente, la fel cum pictorul e capabil să zugrăvească o lume întreagă întrebuințând doar câteva culori.

HIPOCRAT, 460 – 370 î. Hr.

Părintele medicinei moderne, medicul grec Hipocrat, a dus mai departe acest concept, inițiind teoria celor patru fluide ale corpului. Acestea erau cunoscute sub denumirea de „cele patru umori", de la termenul latinesc *humor*, care se traduce prin „fluid corporal" sau „emanație". Umorile erau: Sângele, Fierea (Bila) Galbenă, Fierea (Bila) Neagră și Secreția (Limfa). Hipocrat a legat fiecare umoare de unul dintre cele patru elemente: Foc, Pământ, Aer și Apă.

Medicul considera că toți oamenii sunt născuți cu un amestec din aceste patru umori și că fiecare umoare era dozată în funcție de temperamentul omului. Un dezechilibru la nivelul fluidelor corporale era ceea ce determina boala sau nefericirea.

Teoria umorilor a devenit, în rândul medicilor europeni, cea mai prețuită dintre perspectivele asupra trupului omenesc, continuând a fi susținută până în secolul al XIX-lea. Deși credința lui Hipocrat – că un individ poate să determine tipul de personalitate al altui alt individ în funcție de proporțiile fluidelor corporale ale acestuia din urmă – nu mai e luată în serios, observațiile lui de natură comportamentală au fost atât de precise, încât reprezintă și azi baza multor teorii cu privire la personalitatea umană.

ARISTOTEL, 384 – 322 î. Hr.

Prima teorie cunoscută a culorilor a fost dezvoltată de Aristotel, care considera că toate culorile sunt trimise de Zeus, din Ceruri, sub formă de raze de lumină celeste. El le-a asociat și celor patru elemente – Foc, Pământ, Aer și Apă – și a emis ipoteza că toate culorile provin din alb și negru – deci din lumină și din absența luminii. După părerea lui, albastrul și galbenul erau adevăratele culori primare, întrucât albastrul este prima culoare pe care o vedem în întuneric, iar galbenul este prima culoare pe care o vedem în lumină.

Aristotel a dezvoltat un sistem liniar al culorilor, care pornea de la alb, corelat cu miezul zilei, și se termina cu negru, corelat cu mîezul nopții. Culorile au rămas astfel categorisite până la Newton, care a intrat în scenă două mii de ani mai târziu.

GALENUS, CIRCA 130 – CIRCA 210 d. Hr.

Asemenea lui Hipocrat, medicul grec Galenus considera că boala era rezultatul unui dezechilibru al celor patru umori și că leacul îl reprezenta reechilibrarea lor. Totuși el a mers chiar mai departe în ideea de a lega excesul dintr-o anume umoare cu anumite trăsături de personalitate și cu cele patru „calități": uscat, umed, rece și cald. Galenus a denumit aceste trăsături „temperamente" și le-a categorisit astfel: Sangvin (Sânge), Coleric (Fiere/Bilă Galbenă), Melancolic (Fiere/Bilă Neagră) și Flegmatic (Secreție/Limfă).

ISAAC NEWTON, 1642 – 1727

Mare parte din ceea ce înțelegem despre lumină și culori ne vine de la Newton, care în 1666 a rezolvat enigma curcubeului (unii cred că în mod accidental!). Tot el a fost cel care a creat prima diagramă circulară a culorilor, luând capătul violet al spectrului și unindu-l cu cel roșu. Acest aranjament pune față în față culorile primare – roșu, galben și albastru – și pe cele complementare și demonstrează că unele pot să sporească efectul celorlalte prin contrast optic. De exemplu, culoarea opusă albastrului este oranjul (portocaliul). Când așezi aceste două culori una lângă cealaltă, albastrul pare mai albastru, iar oranjul pare și mai oranj. Astfel, efectul acesta a ajuns să fie considerat „complementar" – un termen care azi, în mod greșit, se crede că desemnează două culori care arată bine împreună. Roata culorilor, cum a devenit cunoscut acest aranjament, a reprezentat un instrument extraordinar de util pentru artiști, iar impactul ei asupra modului în care culorile sunt înțelese a rămas la fel de profund până azi. Roata culorilor este primul aspect (și posibil singurul) care se învață în studierea acestui domeniu – așa cum am descoperit eu însămi, când am pornit în propria mea călătorie pe tărâmul culorilor.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE, 1749 – 1832

Opiniile lui Newton în privința culorilor și a luminii au rămas relativ nedisputate până în 1810, când Goethe, marele poet romantic și romancier german, și-a publicat tratatul de 1 400 de pagini despre culori. În vreme ce Newton înțelesese culorile ca reprezentând un fenomen fizic, Goethe vedea în ele o experiență emoțională, pe care fiecare o percepe diferit. Goethe era fascinat de modul în care creierul uman procesează informațiile vizuale și de efectele fiziologice pe care culorile le pot avea asupra noastră. El a încercat să descopere legile armoniei culorilor și să definească modurile în care anumite culori pot să determine anumite sentimente. Odată cu doctrina culorilor concepută de Goethe, pătrundem în lumea psihologiei moderne a culorilor.

CARL JUNG, 1875 – 1961

Cel mai important gânditor din domeniul psihologiei culorilor este psihiatrul elvețian Carl Jung. Pornind de la opera lui Hipocrat, Jung a împărțit cele patru temperamente în tipuri de personalitate, puse în relație cu diverse culori, și s-a folosit de aceste concepte ca să explice motivațiile interioare ale comportamentului uman.

- Albastru-rece: nepărtinitor, obiectiv, detașat, analitic
- Verde-pământ: liniștit, calm, odihnitor
- Galben-solar: vesel, optimist, vioi, entuziast
- Roșu-aprins: pozitiv, hotărât, îndrăzneț, asertiv

Jung considera că fiecare dintre cele patru temperamente are aspecte pozitive și negative și era de părere că, deși fiecare om are toate aceste trăsături, proporțiile lor pot fi diferite de la individ la individ, din acest motiv fiind posibil ca fiecare să se simtă mai atras de energia unei anume culori.

BAUHAUS, 1919 – 1933

Sunt o mare admiratoare a vizionarei școli de artă Bauhaus, care a fost inițiată în Germania, în 1919, de arhitectul Walter Gropius, al cărui țel era acela de a aduce la un loc, într-o unică asociație artistică, arta, designul, meșteșugurile și industria. Gropius a căutat gânditori moderni și radicali care să le predea studenților, iar doi dintre cei mai influenți mentori au fost Vasili Kandinski și Johannes Itten.

Teoria culorilor gândită de Kandinski, publicată în 1911, urmărea să explice modul în care pictorul își alege o anume paletă: fie în funcție de efectul vizual, fie în funcție de efectul psihologic – felul în care pictorul relaționează emoțional cu culorile. „În pictură, fiecare culoare e, pe dinăuntru, frumoasă, căci fiecare culoare creează o vibrație spirituală și fiecare vibrație îmbogățește sufletul."

Itten considera că toate culorile au o energie care ne afectează fie pozitiv, fie negativ, iar interesul lui se îndrepta către legăturile dintre culori și emoții și dintre culori și forme. El apela la calități precum cald sau rece ca să descrie felul în care culorile reacționează unele față de celelalte și modul în care e probabil ca ele să-i afecteze pe oameni atât la nivel fizic, cât și la nivel psihologic. Itten a observat că studenții lui preferau anumite tonuri de culori și era convins că exista o corelație între personalitatea unui anume student și exprimarea sinelui său, de găsit în lucrările lui și în paleta de culori pe care o prefera.

Itten a fost primul care a asociat paleta de culori cu cele patru tipuri de personalitate și care a făcut corelația dintre fiecare tip de personalitate și fiecare anotimp.

ANGELA RIGHT, 1939 –

În anii 1970, pornind de la teoriile culorilor și ale personalității susținute de Carl Jung și de mințile luminate de dinaintea lui, Angela Wright a dezvoltat o teorie unificată a psihologiei culorilor și a armoniei culorilor, țelul ei fiind acela de a explora modul în care culorile influențează felul în care simțim, gândim și ne comportăm. Cele șapte principii de bază ale sistemului Wright sunt:

1. Fiecare nuanță determină o anume stare psihologică.
2. Efectele psihologice ale culorilor sunt universale.
3. Fiecare nuanță, fiecare ton sau fiecare tentă poate să fie încadrată într-unul dintre cele patru grupuri de culori.
4. Fiecare culoare se armonizează cu toate celelalte culori din același grup.
5. Toate ființele umane pot să fie încadrate într-unul dintre cele patru tipuri de personalitate.
6. Fiecare tip de personalitate are o predispoziție spre un grup de culori.
7. Răspunsul la diagramele de culori este influențat de tipul de personalitate.

Datorită acestei combinații dintre studiul psihologiei umane și știința armoniei culorilor, omenirea a făcut un pas uriaș pe calea înțelegerii impactului pe care culorile îl au asupra noastră și a modului în care pot fi folosite pentru modelarea comportamentului.

EVOLUȚIA CULORILOR – CULORILE, AZI

Școala Bauhaus a fost închisă de Hitler în 1933, iar modul în care erau percepute culorile, la nivel intelectual, s-a schimbat odată cu cel de-al Doilea Război Mondial. Într-o lume a raționalizărilor, a pierderilor și greutăților de tot felul, studiul culorilor a ajuns să fie considerat inutil și frivol. A fost dat deoparte, considerat un lux, iar legătura intrinsecă dintre culori și emoții a fost uitată. În anii care au urmat atenția s-a mai îndreptat asupra culorilor exclusiv în scopuri estetice, decorative – culorile nemaifiind considerate parte integrantă a designului și nici a stării de bine.

Iată însă încă o observație fantastică asupra culorilor: nu sunt statice, pur și simplu, și cu asta basta! Culorile evoluează în permanență. Așa cum noi, oamenii, evoluăm și ne dezvoltăm, așa evoluează și se dezvoltă și modurile în care folosim culorile și interacționăm cu ele – și mai e foarte mult până la capătul călătoriei pe tărâmul lor! De fapt, intrăm într-o nouă etapă. Peste tot pe unde mă uit, văd oameni care îmbrățișează culorile, care devin din ce în ce mai conștienți de impactul lor. Conducem mașini mai colorate, ne vopsim părul în mai multe nuanțe, iar magazinele sunt pline cu produse tot mai ademenitoare. Culorile au început să fie un subiect din ce în ce mai important pentru neurocercetători, pentru biologi, pentru fizicieni, pentru filozofi și pentru psihologi; iar studiile ne deschid tot mai multe căi de cunoaștere, primim din ce în ce mai multe informații despre modul în care procesăm culorile și despre felul în care le răspundem din perspectivă emoțională.

Această nouă paradigmă are drept scop controlul relației emoționale cu culorile – iar acesta este și miezul cercetării făcute de mine. Asemenea adepților școlii Bauhaus, caut modalități prin care încerc să aduc culorile nu doar în centrul designului, ci și în centrul vieții, modalități prin

care să-i învăț pe oameni să prețuiască puterea culorilor, cu scopul de a le fi influențat pozitiv comportamentul, de a le crea o stare de spirit luminoasă și de a-i ajuta să prospere – de fapt, caut modalități de revoluționare a felului în care oamenii abordează culorile.

Datorită experienței mele îndelungate, am descoperit că există trei variante majore prin care relaționăm cu culorile:

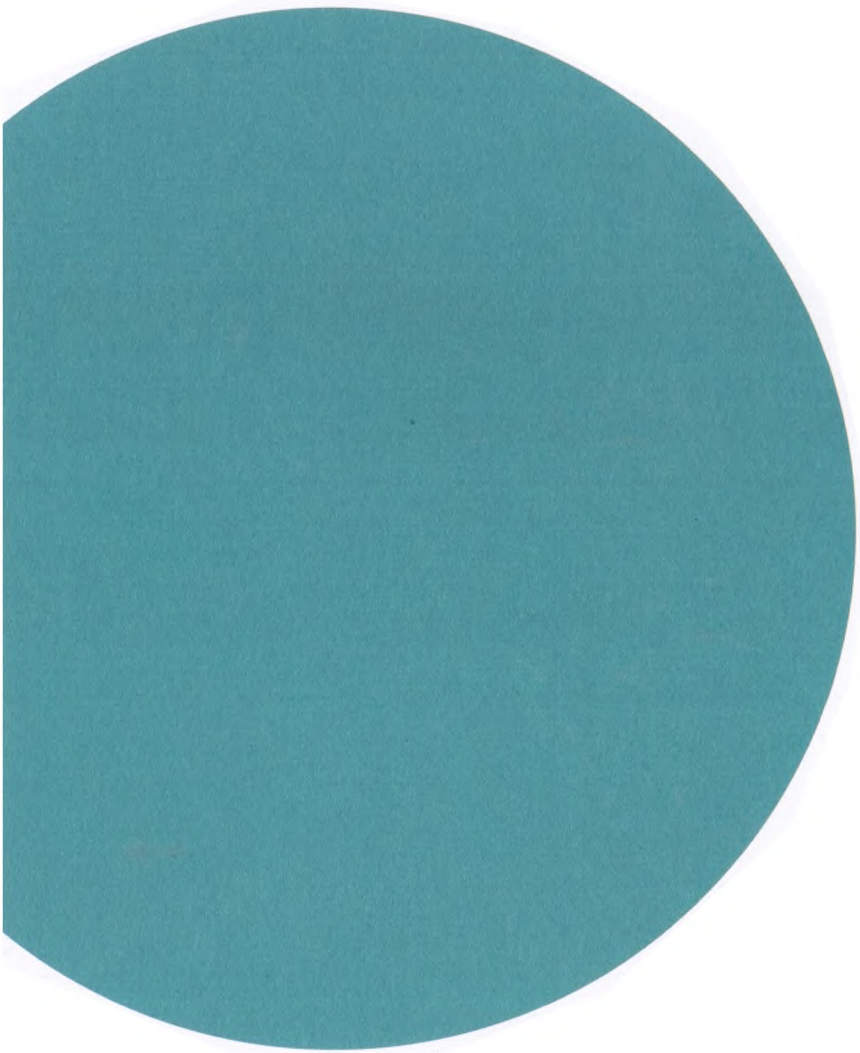
1. *Asocierile personale cu culorile.* Acesta este un tip de asociere, în majoritatea cazurilor conștientă, pe care o facem cu anumite nuanțe sau tonuri de culoare și diverse elemente de natură personală: de pildă, culorile echipei de fotbal preferate sau o culoare care ne evocă o anumită amintire, precum culoarea cardiganului purtat de străbunica. În Capitolul 4 vom vedea în detaliu cum se realizează aceste asocieri.
2. *Sensul cultural sau simbolic.* E vorba despre o credință, legată de o culoare, o credință adânc amprentată într-o cultură. O culoare poate să dobândească o anume semnificație simbolică, de-a lungul mai multor generații sau a sute de ani, iar sensul ei poate să ajungă să facă parte din folclorul acelei culturi – după cum vom vedea în Capitolul 2.
3. *Sensul psihologic.* Când privim o culoare înțelegem, în mare parte în subconștient, mesajul transmis de ea. Culorile ne vorbesc prin intermediul unui limbaj pe care îl înțelegem instinctiv – limbajul emoțiilor – și care ne influențează comportamentul, chiar fără să ne dăm seama. Vom aborda mai pe larg subiectul în Capitolul 2.

Parcurgând cartea, veți învăța cum să identificați aceste răspunsuri în interiorul vostru, cum să dați la o parte strat după strat și să scoateți la lumină ceea ce stă ascuns în adânc. Înțelegerea modului în care relaționăm cu culorile reprezintă cheia hotărârilor pe care le luăm în ceea ce le privește.

CAPITOLUL 2

Percepția culorilor





ȘI TU VEZI CEEA CE VĂD EU?

La una dintre întâlnirile cu editorii acestei cărți, un membru al echipei a adus o mostră de culoare, despre care urma să discutăm. Eu am văzut mostra ca având o nuanță de verde-acvatic pal. Persoana care o adusese o percepea ca pe un albastru-deschis. Iar altcineva a descris-o ca fiind turcoaz. Fiecare vedea o altă nuanță – ceea ce eu consideram a fi un verde-acvatic arăta cu totul altfel pentru ceilalți. Discuția asta o port la toate întâlnirile care au ca subiect culorile, pentru că niciun participant nu „are dreptate" și nici nu „greșește". Eticheta pe care fiecare o pune unei culori depinde de experiența pe care a avut-o cu acea culoare, de intensitatea luminii din clipa în care o privește, de cât de des și de cât de îndelungat a avut contact cu ea. Odată, într-un magazin, am fost oprită de o doamnă care se certa cu soțul ei, lângă un stativ cu haine. „Eu și soțul meu ne certăm din cauza acestei culori", mi-a explicat doamna. „El spune că e un albastru-marin, iar mie mi se pare că e un albastru-saschiu. Cine are dreptate?"

Firește, doamna în cauză nu avea habar că eu sunt specialistă în culori și că am fost încântată să pot să am acces direct la părerea fiecăruia. Le-am răspuns că eram de acord cu amândoi. Că acela era un albastru. O nuanță de albastru-închis. Doar că fiecare îl numea în alt fel. Soțul îi spunea albastru-marin, iar soția îl etichetase albastru-saschiu. Bănuiam că, spre deosebire de soțul ei, doamna avusese destul de mult contact cu ceea ce ea numea albastru-saschiu și că acesta era motivul pentru care alesese o denumire mai nuanțată.

E fascinant că fiecare poate privi aceeași culoare și să o descrie complet diferit. Voi ce culoare credeți că are cercul de alături? Dacă i-l arătați unei alte persoane, ce culoare va spune că are?

Foarte interesant, studiile au arătat că într-adevăr femeile și bărbații percep diferit culorile, pentru că, în vreme ce bărbații văd foarte bine formele care se mișcă rapid în depărtare, femeile văd foarte bine gradațiile subtile de culoare, aflate în apropiere. Diferența aceasta e cel mai corect evidențiată de culorile din mijlocul spectrului. Femeile disting fără probleme diversele varietăți de galben și de verde care, pentru bărbați, par identice, iar bărbații au nevoie de lungimi de undă ale luminii ceva mai lungi ca să reușească să perceapă aceleași nuanțe, tonuri sau gradații.

De ce se întâmplă așa? Una dintre posibilele explicații ne întoarce în zorii existenței noastre. Conform antropologilor, bărbații au dezvoltat capacitatea de a face diferența, de la mare distanță, între pradă și prădător, în vreme ce femeile și-au dezvoltat abilități care să le ajute să caute mâncarea și să-și dea seama dacă e comestibilă. Să ne amintim, în primul rând, de ce noi, ființele umane, ne-am dezvoltat vederea în culori. Culorile facilitează ceea ce oamenii de știință numesc „detecția contrastului". Dacă ești „echipat" cu vedere în culori, reușești să vezi mai bine ceva aflat pe un fundal: de pildă, fructele din copaci sau fructele de pădure. Dacă omul n-ar fi avut această abilitate, în perioada în care era vânător-culegător, ar fi suferit de foame. Sau, firește, ar fi putut să piară. Prin urmare sensibilitatea cromatică a femeilor a fost vitală pentru supraviețuirea noastră, ca specie.

Oamenii de știință bănuiesc că, în prezent, printre noi există un procent scăzut de femei care au dezvoltat o sensibilitate și mai mare la culori și – teoretic, cel puțin – ele ar fi capabile să identifice și mai multe nuanțe. Situația aceasta are legătură cu știința celulelor cu con, despre care am discutat – acei fotoreceptori aflați în partea din spate a ochiului, care transmit spre creier informații menite să creeze impresia de culoare. Majoritatea

oamenilor au în retină trei tipuri de celule cu con sau de receptori, dar se spune că unele femei au suferit o anume mutație genetică, mutație care a determinat apariția unui al patrulea tip de celule cu con.

Să ne oprim o clipă și să facem câteva calcule. Vă amintiți că acești fotoreceptori – celulele cu con – sunt astfel creați încât să țintească o anumită lungime de undă, deci o anumită culoare, și fiecare tip de celule cu con ne permite să distingem în jur de o sută de nuanțe ale acelei culori. Pentru o persoană cu trei tipuri de celule cu con, fiecare dintre acele o sută de nuanțe va fi înmulțită cu trei, ceea ce duce la un rezultat de cel puțin un milion de nuanțe diferite. Dacă o persoană are două tipuri de celule cu con, fiecare nuanță va fi înmulțită cu doi, ceea ce duce la un rezultat de zece mii de nuanțe posibile. Dar dacă mai adăugăm un tip de celule cu con, numărul crește cu un factor având valoarea 100, ceea ce e posibil să-i permită persoanei în cauză să perceapă în jur de o sută de milioane de nuanțe. Așa-numitul tetracromat (persoana cu patru tipuri de celule cu con) ar putea să se uite la cerul senin și să vadă nu doar culoarea albastră, ci zeci de alte nuanțe; pentru el, curcubeul ar putea să conțină sute de nuanțe diferite; lumina albă ar putea să fie alcătuită din albastru-alb, galben-albastru, violet-gri, violet-purpuriu, roz, auriu... dintr-un întreg caleidoscop de culori, pentru care nici nu avem denumiri (vom discuta mai târziu despre denumirile culorilor).

Dar cum putem să știm dacă suntem tetracromați sau nu? Și eu aș putea fi tetracromată. Și tu, și tu. Întrucât felul în care percepem culorile este o experiență subiectivă, nu ne e ușor să ne dăm seama dacă avem o capacitate de percepere a culorilor mai mare decât a majorității semenilor. Există mai multe cifre estimative în legătură cu femeile din întreaga lume care ar putea să dețină acest tip suplimentar de celule cu con, dar demonstrația clară a posibilității

acestor femei de a vedea mai multe culori decât restul populației nu a fost încă definitivată.

În opoziție cu tetracromia se află discromatopsia sau lipsa capacității de a percepe culorile. Această anomalie apare când celulele cu con sensibile la lumină nu răspund corect la diversele lungimi de undă ale luminii. În loc să reacționeze separat la fiecare lungime de undă, celulele cu con tratează toate lungimile de undă aproximativ la fel. Majoritatea oamenilor care suferă de discromatopsie văd la fel de clar ca toți ceilalți, însă mesajele confuze ale celulelor cu con din retină îi împiedică să distingă diversele culori sau să le perceapă cu aceeași intensitate. Acesta este motivul pentru care roșul semafoarelor este plasat în partea de sus, iar verdele, în partea de jos: pentru ca oamenii cu discromatopsie să-și dea seama când să se oprească și când să se pună în mișcare, în funcție de amplasarea becurilor.

Discromatopsia este o anomalie destul de des întâlnită, care afectează aproximativ un bărbat din 12 și o femeie din 200. Deci este destul de probabil să cunoașteți un bărbat cu discromatopsie, dar e la fel de probabil ca bărbatul în cauză să nici nu știe că e afectat de această anomalie. Deoarece, în afară de culori, avem cuvinte și simboluri care descriu lumea, cei cu discromatopsie parțială pot chiar să nu realizeze că nu percep universul ca toți oamenii, în aceleași nuanțe. Și chiar dacă sunt conștienți că nu văd culorile cum le văd alții, n-au cum să știe ce pierd – nu poți să-i oferi altuia experiența vizuală a culorii violet doar explicându-i cum percepi tu violetul.

OCHELARII DE CORECȚIE CROMATICĂ

Știți că azi există ochelari speciali, care pot să corecteze discromatopsia și să potențeze percepția culorilor pentru unele persoane afectate de această anomalie?

Ochelarii aceștia funcționează prin corijarea cauzei principale a discromatopsiei – imposibilitatea celulelor cu con de a face distincția între diversele lungimi de undă ale luminii – și prin amplificarea semnalului de culoare trimis către creier, astfel încât culorile par mai vii și mai saturate. Cei care poartă ochelari de corecție cromatică vor vedea culori pe care nu le-au mai văzut niciodată înainte și vor sesiza detalii și diferențe pe care altfel ar fi fost incapabili să le perceapă. Pentru ei, culorile lumii vor arăta mai bogate și mai vibrante. Persoanele acestea vor avea parte de o adevărată experiență „Dorothy în Oz"!

Am văzut oameni care, punându-și ochelarii de corecție cromatică, au izbucnit în plâns de bucurie că în sfârșit erau capabili să vadă lumea în felul în care o vedem noi, ceilalți – o perspectivă care ni se pare că ni se cuvine! Un asemenea episod te face să-ți dai seama ce cadou este, de fapt, capacitatea de a experimenta fenomenul culorilor.



Pentru un anumit grup fascinant de persoane, percepția culorilor este o experiență multisenzorială, în care sunt implicate gusturi, mirosuri, sunete, forme, cuvinte, muzici și texturi. Oamenii aceștia sunt numiți sinestezici – de la *syn*, care înseamnă „împreună, la un loc", și *aisthesis*, „a simți, a percepe" –, iar ei au o sensibilitate exacerbată, în sensul că un anume simț, precum auzul, este însoțit de un alt simț, precum văzul. Se crede că există în jur de șaizeci de tipuri diferite de sinestezie, dintre care cel mai des întâlnite sunt sinestezia grafem – când vezi litere sau cifre, cuvinte întregi sau zilele săptămânii ca fiind natural colorate – și cromestezia – vezi culori când asculți muzică. Mulți pictori și muzicieni susțin că sunt sinestezici – inclusiv muzicianul Pharrell Williams și cantautorul Stevie Wonder.

Vasili Kandinski vedea culori când asculta muzică și auzea muzică atunci când picta; pentru el, asociațiile acestea erau atât de puternice, încât fiecărei culori îi corespundea o notă muzicală! El este unul dintre primii oameni despre care se știe că a fost sinestezic, iar Kandinski a scris mult despre cum simțea muzica și culorile. Pentru el, experiența culorilor îngloba și simțul tactil și simțul mirosului – ador ceea ce a spus despre culorile capabile să inducă „o senzație de satisfacție, de plăcere, ca un *gourmet* cu o bucățică delicioasă în gură". Așa-i că și voi știți la ce se referă?!

Mi se pare încântător ceea ce a scris Kandinski despre diversele sentimente pe care le nasc diversele culori, despre felul în care culorile pot să te facă să te simți euforic sau deprimat, plin de energie sau obosit, plictisit sau calm, mulțumit sau disperat, tulburat sau fericit. De fapt, înțelegerea sinestezică a culorilor și a modului în care pot influența stările interioare intră în acord perfect cu psihologia culorilor contemporană. Se crede că, atunci când era tânăr, Kandinski a spus că „fiecare culoare are o viață misterioasă numai a ei" – iar noi vom vedea exact la ce se referea Kandinski, în Capitolul 3.

CE ESTE UN NUME?

Firește însă că lucrurile nu se opresc aici. Mai există încă un întreg capitol în povestea percepției culorilor – iar el are legătură cu limbajul: mă refer la modul în care oamenii împart spectrul culorilor și la cuvintele pe care le întrebuințează ca să-i definească elementele. Întrebarea pe care antropologii și filozofii o pun de multă vreme este: oare diferitele culturi văd culorile diferit? Roșul e tot roșu într-o altă limbă?

În limba engleză există unsprezece termeni de bază care desemnează culorile: *red, pink, yellow, orange, brown, blue, green, purple, grey, white* și *black* (roșu, roz, galben, oranj/portocaliu, maro, albastru, verde, violet, gri, alb și negru).

Dar s-ar putea să fiți surprinși să aflați că nu toate limbile clasifică identic culorile. Unele limbi au mai mult de unsprezece cuvinte de bază care să desemneze culorile, iar altele au mai puține cuvinte pentru desemnarea culorilor de bază. În limba rusă și în limba greacă, de exemplu, există câte două cuvinte pentru albastru, astfel făcându-se diferența între albastru-deschis și albastru-închis, așa cum în engleză se face diferența între roșu și roz. Ungurii apelează la doi termeni ca să diferențieze roșul-închis de roșul-deschis. În limba hindi există termenul *șofran*, care desemnează o culoare de bază, în schimb nu există niciun cuvânt standard pentru culoarea gri. Există și multe culturi care nu au un termen specific pentru culoarea albastru (de fapt, și în limba engleză *blue* este un cuvânt relativ recent) și apelează la un singur cuvânt, care desemnează alternativ când culoarea albastru, când culoarea verde. În limbile vietnameză și thailandeză, cuvântul verde este folosit pentru a descrie culoarea cerului, iar în limba japoneză lumina verde a semaforului este, de fapt, albastră. (Vom reveni curând asupra acestui aspect.)

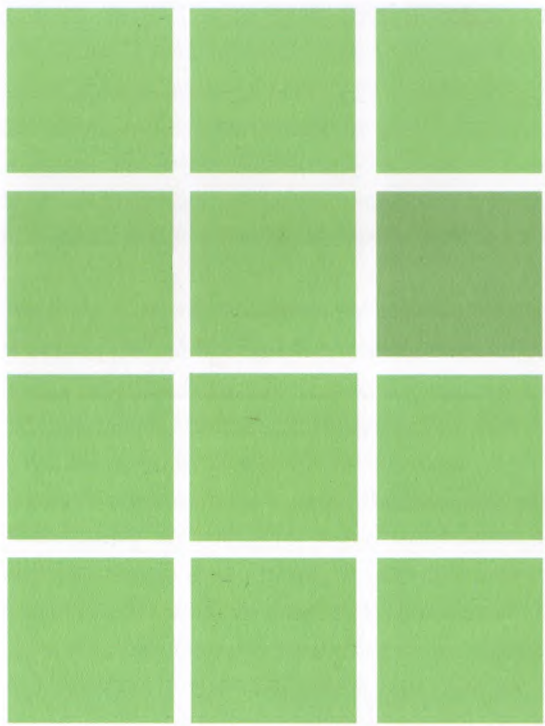
Unele culturi au foarte puține cuvinte pentru culori. De exemplu, tribul Bassa, din Liberia, are o clasificare a culorilor alcătuită din doar două categorii: *ziza* pentru roșu/portocaliu/galben și *hui* pentru verde/albastru/violet. Tribul Shona din Africa de Sud împarte culorile în trei: portocaliu/roșu, galben/verde și albastru/verde. În limba Hanuno'o, care se vorbește în Filipine, există patru cuvinte de bază pentru culori: negru, alb, roșu și verde. Iar în unele limbi din Noua Guinee, precum limba Pirahã, există termeni doar pentru negru și alb sau pentru închis și deschis.

Însă diferențele acestea indică faptul că vorbitorii acestor limbi cu mai puține cuvinte pentru culori văd mai puține nuanțe decât vorbitorii limbilor cu mai mulți termeni pentru culori? Cercetările au arătat că lucrurile nu stau neapărat așa, ci mai curând invers. De pildă, membrii tribului Himba, din Namibia, sunt celebri pentru că au capacitatea să discearnă zeci de nuanțe de verde, care în ochii vesticilor par identice – asta deși cei din tribul Himba nu au în limba lor decât cinci cuvinte pentru culori:

- *serandu* – nuanțe de roșu, de maro, de portocaliu și unele de galben;
- *dambu* – o varietate de nuanțe de verde, roșu, bej și galben;
- *zuzu* – majoritatea culorilor închise, negru, roșu-închis, violet-închis, albastru-închis;
- *vapa* – unele nuanțe de galben și alb;
- *buru* – o varietate de nuanțe de verde și de albastru.

Priviți imaginea alăturată și vedeți cât de rapid puteți să identificați pătratul într-o nuanță diferită de verde. Oricât de mult am studiat imaginea, eu tot n-am văzut diferența.

Voi o vedeți?



Pătratul diferit de restul este al treilea de pe rândul al doilea de sus.

Cele două nuanțe de verde de aici sunt etichetate cu două cuvinte Himba diferite – ceea ce înseamnă că membrii tribului Himba le văd ca două culori separate. Puși în fața acestui test, ei nu au nicio problemă în a percepe cele două nuanțe de verde, pe care le văd ca separate și, din acest motiv, sunt capabili să indice rapid și fără ezitare care este pătratul diferit. Pe de altă parte, în cadrul unui test similar, pentru care s-au folosit unsprezece pătrate verzi și unul albastru, membrii tribului Himba s-au chinuit îndelung să identifice pătratul diferit, deși pentru ochii unui vestic el era evident. Se consideră că situația aceasta se datorează faptului că populația Himba grupează varietățile de albastru și de verde într-o singură categorie lingvistică și de aceea le este dificil să le perceapă ca fiind culori diferite.

Nimeni nu știe cu exactitate de ce diversele culturi împart spectrul culorilor în mod diferit, însă cercetările par să le indice oamenilor de știință că modul în care vedem culorile depinde în mare măsură de cuvintele pe care le avem în vocabular, ca să le etichetăm. Or, asta înseamnă că e posibil ca fiecare să vadă lumea altfel decât cei din jur.

Se poate să nu aflăm niciodată ce văd oamenii care descriu frunzele unui copac, florile de pe un câmp sau cerul senin, în situația în care nu au în limba lor un cuvânt care să desemneze o anume culoare. Însă unul dintre misterele care pare să fi fost dezlegat este acela privitor la ordinea în care apar în limbă termenii meniți să desemneze culori. Antropologii și lingviștii au fost de acord că dacă într-o limbă există doar doi termeni pentru culori, atunci ea va face mai întâi diferența între lumină și întuneric: lumină, adică alb, și întuneric, adică negru. Dacă în acea limbă mai este și un al treilea termen pentru culori, întotdeauna va fi roșu. Al patrulea termen este, în general, verde, care e urmat de galben și apoi de albastru, pentru ca apoi, la diverse intervale și în diverse etape, să vină termenii pentru roz, violet, maro, gri și portocaliu.

Ordinea aceasta fixă pare să rezulte din felul în care funcționează ochii. Da, iată că ne reîntâlnim cu vechea noastră prietenă, lungimea de undă! Conform oamenilor de știință, ordinea în care denumim culorile este în acord cu reacția noastră la diferite frecvențe de lumină vizibile. Culorile nu apar într-o ordine întâmplătoare, ci urmează ordinea dictată de biologia modului în care percepem lumea. Prin urmare, denumim în primul rând lumina cu lungime de undă lungă (roșu), apoi o denumim pe aceea cu lungime de undă medie (verde) și, în cele din urmă, pe aceea cu lungime de undă scurtă (albastru).

EVOLUȚIA DENUMIRII CULORILOR

Ceea ce mi se pare fascinant este că spectrul nu e fix, în ceea ce privește categoriile de culori pe care le conține. Cuvintele care desemnează culorile, la fel ca toate celelalte, pot să evolueze în decursul timpului – iar categoriile de culori pot să se extindă. Un exemplu minunat este felul în care a evoluat termenul japonez care desemnează verdele: *midori*. Până în urmă cu aproximativ o mie de ani, japonezii foloseau un singur cuvânt atât pentru verde, cât și pentru albastru. Cuvântul era *ao*. În jurul anului 1000 a apărut un cuvânt nou, care indica nuanța verzuie din capătul culorii albastre din spectru: *midori*. Dar *midori* nu reprezenta o culoare în sine. Era doar o nuanță a lui *ao*. Apoi, în 1917, în Japonia au început să fie importate creioane colorate, iar spectrul creioanelor făcea distincția între albastru și verde. Existau creioane albastre și creioane verzi, prin urmare școlarii au început să le numească folosind termeni diferiți: așa a ajuns *midori* să reprezinte o culoare de sine stătătoare. Totuși culorile acestea nu au fost reclasificate în cazul tuturor obiectelor – unele obiecte au rămas etichetate cu termenul *ao*: motiv

pentru care, în Japonia, culoarea verde a semaforului e și azi numită albastru!

La fel s-au petrecut lucrurile și în cazul culorii oranj, cuvânt care a apărut în engleză abia în Evul Mediu, când fructul numit portocală a început să fie importat în Anglia. Prima înregistrare a termenului care desemnează culoarea portocaliu datează din 1512. Înainte, dacă un vorbitor de engleză voia să se refere la această culoare folosea probabil termenul *geoluread*, din engleza veche, care se traduce prin „galben-roșu", sau apela la termenul cel mai apropiat aflat la îndemână. Măcăleandrul cu piept roșu, veverița roșie (roșcată) și vulpea roșie sunt colorate, în realitate, în nuanțe de portocaliu, dar cum puteau oamenii din acea epocă să se descurce, dacă nu aveau încă la dispoziție un termen pentru această culoare?

Cel mai recent cuvânt care desemnează o culoare care a apărut în engleză este *pink* (roz). El a început să fie folosit în primii ani ai secolului al XVII-lea și se referea la o nuanță pală de roz. Inițial însă, în secolul al XIV-lea, în engleză era folosit verbul *to pink*, care însemna „să decorezi (un obiect) cu un model cu perforații sau adâncituri". *Pink* este și numele unui gen de floare din specia *Dianthus*, floare care a fost botezată astfel din cauza aspectului zigzagat al petalelor, ce par să fi fost perforate pe margini.

Antropologul american Brent Berlin și lingvistul Paul Kay au introdus un sistem de unsprezece termeni de bază pentru culori, el fiind pomenit prima dată în cartea lor *Basic Colour Terms: Their Universality and Evolution.* Lucrarea lui Berlin și Kay a fost extrem de apreciată, fiind acceptată pe scară largă și ducând la inițierea unui nou tip de înțelegere a termenilor pentru culori și a procesului de denumire a culorilor. Însă culorile, după cum știți, sunt „organisme" care evoluează, deci lucrurile nu s-au oprit aici. La cunoștințele legate de culori pe care le avem, mereu se găsește cineva care să adauge noi informații. La University College

London există un cercetător, Dimitris Mylonas, care lucrează în acea zonă a domeniului culorilor pe care Berlin și Kay au trecut-o cu vederea: culorile care sunt poziționate între acelea unsprezece principale, acele porțiuni ale curcubeului unde verdele trece în galben, galbenul trece în portocaliu, portocaliul trece în roșu și așa mai departe.

După cum mi-a explicat Dimitris când i-am vizitat laboratorul, culorile sunt continue. O culoare nu se termină abrupt, pentru ca o alta să înceapă la fel de abrupt, ci se întrepătrund. Culorile sunt un continuum, dar atunci cum împarți un continuum în categorii distincte? Dimitris vrea să descopere cum trebuie numite acele culori dintre o nuanță și o alta, acele varietăți care nu sunt nici o culoare, nici o alta, acele amestecuri de nuanțe asemenea roșului-gălbiu căruia azi îi spunem portocaliu. Pentru Dimitris, cei unsprezece termeni de bază pur și simplu nu sunt suficienți. „Eu cred că numele culorilor sunt asemenea creioanelor", mi-a explicat el. „Cu cât ai mai multe nume de culori, cu atât mai multă culoare o să folosești în viața de zi cu zi."

Firește, am fost absolut de acord cu el, așa că, atunci când m-a întrebat dacă n-aș vrea să particip la studiile lui de laborator, am acceptat imediat. În primul rând, Dimitris a verificat dacă nu sunt afectată de vreo deficiență cromatică, apoi, într-o cameră obscură, pe monitorul unui calculator extrem de bine calibrat, mi-a arătat, în succesiune rapidă, în jur de o sută de culori diferite și m-a rugat s-o numesc pe fiecare. Ceea ce îmi arătase erau culori „de mijloc" – nuanțe de maro-gri, de maro-roșiatic, de verde acvatic, de roz-portocaliu, de albastru-violet – și am fost uimită să constat cât de dificil mi-a fost să-i atribui fiecăreia câte o denumire cunoscută. Cele mai multe variante de nume pe care le-am găsit au fost pentru nuanțele de verde: verde-iarbă, verde-lime, verde-smarald, verde-pădure, verde-oliv, verde-salvie, verde-mentă și verde acvatic. Dar am fost surprinsă de cât de puține nume am găsit pentru

nuanțele de violet, în afara celor „clasice" precum violet-liliachiu, violet-lavandă, violet-vânătă, violet regal și mov. Trebuie să recunosc că, la final, m-am simțit de parcă aș fi alergat într-o cursă-sprint a denumirii culorilor!

Ceea ce v-am povestit a făcut parte dintr-un experiment realizat în mediul controlat al unui laborator, însă oameni de pe tot globul au luat parte la versiunea on-line a studiului condus de Dimitris, care a fost lansată la sfârșitul lui 2007. Pentru Dimitris, asta arată că multe persoane consideră, la fel ca el, că sistemul celor unsprezece culori e incomplet, că nu poate să descrie toate culorile existente. Toți acești oameni, la fel ca Dimitris, își doresc să îmbunătățească modul în care comunicăm unii cu alții, când vine vorba despre culori. În plus, datorită versiunii on-line a studiului, Dimitris a obținut o cantitate uriașă de informații, care i-a demonstrat că, măcar în engleza britanică, numărul termenilor de bază privind culorile ar trebui să fie extins de la unsprezece la treisprezece și că acele două cuvinte în plus ar trebui să fie turcoaz și violet-liliachiu. Dimitris mi-a explicat că ambele nuanțe sunt, de fapt, ample categorii de culori de sine stătătoare, fiind ușor identificabile de un mare număr de oameni. Ele împărtășesc caracteristici similare cu cele ale altor termeni de bază, precum roșu sau portocaliu, și astfel îmbunătățesc precizia procesului de denumire a culorilor. Nu știu dacă turcoazul și liliachiul vor fi acceptați ca termeni de bază, în spectrul culorilor. Asta e o altă problemă. Nu toți cercetătorii sunt de acord cu rezultatele studiului realizat de Dimitris și, după cum el însuși mi-a explicat, turcoaz e un cuvânt destul de lung și, în engleză, greu de scris pentru multe persoane: *turquoise*. Ceea ce evident că nu ușurează acceptarea lui în vocabularul de bază.

Și eu consider de multă vreme că verdele-lime (cunoscut și sub denumirea de *chartreuse*) ar trebui să fie inclus în rândul termenilor de bază – așa că l-am întrebat pe Dimitris

ce părere are despre asta. „E un candidat bun", mi-a dat el dreptate. Dar, asemenea turcoazului, verdele-lime e un nume puțin cam prea complicat. Trebuie să piardă particula „verde" și să rămână doar „lime". Se dovedește că oamenii sunt leneși, la nivel lingvistic, și, dacă nu sunt obligați, nu vor să utilizeze cuvinte lungi, astfel că și denumirile culorilor trebuie să fie scurte!

Ah, și încă un amănunt! L-am întrebat pe Dimitris dacă studiile lui au scos la lumină diferențe între modul în care bărbații și femeile percep nuanțele culorilor. Iar el mi-a răspuns că da. Cercetările lui, axate pe limbile engleză, spaniolă și rusă, au demonstrat, toate, că femeile au un vocabular mai bogat, în materie de culori, decât bărbații și că folosesc un număr mai mare de cuvinte pentru culori. L-am întrebat desigur și de ce crede că lucrurile stau în acest fel. Iar el mi-a explicat că femeile au nevoie de mai multe nume pentru culori, fiindcă întrebuințează mai mult culorile. Dacă aș fi știut, le-aș fi spus asta și soțului și soției care se certau în magazin!

SEMNIFICAȚIA CULORILOR ÎN DIVERSELE CULTURI

Așa cum le dăm nume culorilor, la fel le atribuim și înțelesuri – și facem asta încă de la începutul timpului! Recenta descoperire din peștera Blombos, de pe Coasta Southern Cape, din Africa de Sud, sit pe care arheologii l-au descris ca reprezentând cel mai vechi atelier de pictură din lume, ne arată că, încă de acum o sută de mii de ani, strămoșii noștri timpurii adunau pigmenți și-i combinau pentru a obține o consistență de pastă. Cu toate că nu știm cu exactitate la ce foloseau pasta colorată acești locuitori ai peșterii – poate în cadrul vreunui ritual –, e clar că ea avea o anume semnificație pentru ei.

În epoca Egiptului antic existau șase culori de bază – negru, alb, roșu, verde, albastru și galben – și fiecare dintre ele avea o semnificație. Culorile reprezentau baza a tot ceea ce era fundamental în Egiptul antic – viața, moartea, fertilitatea, recoltele și victoriile. Mai mult, cuvântul pe care egiptenii antici îl foloseau pentru „culoare" era același și pentru „caracter", „ființă" sau „natură" – atât de importante erau culorile pentru perspectiva lor asupra lumii!

Dar oare azi situația diferă cu mult față de perioada Egiptului antic? Trăim și respirăm în culori, iar fiecare cultură și societate are culori ce ascund anumite semnificații profunde. Culorile adâncesc sensurile tradițiilor și ritualurilor: le folosim ca să ne marcăm reușitele, ca să ne apărăm de rele sau ca să atragem norocul, viața lungă, prosperitatea, fertilitatea, dragostea ori fericirea. Culorile sunt legate de politică, de religii și de istoria fiecărui popor. Ele sunt parte din poveștile pe care ni le spunem despre cine suntem și despre ceea ce credem, despre ceea ce facem și despre locul nostru în lume.

Paleta naturală a unei țări are, la rândul ei, o importanță majoră și poate să poarte înțelesuri profunde pentru fiecare dintre noi, fie că locuim în acel spațiu sau suntem doar în trecere. Eu călătoresc, într-un fel sau altul – cu familia, cu prietenii, cu ocazia unor schimburi sportive sau ca aventurier solo –, de când aveam cinci ani și am vizitat peste șaptezeci de țări. Când închid ochii, ceea ce-mi amintesc în primul rând sunt culorile. Culorile reprezintă modalitatea prin care cunoaștem un loc. Plimbați-vă prin piețele lumii și veți ști unde vă aflați după munții de condimente viu colorate și după ierburile aromate vibrante, după coșurile cu fructe și legume, după bolurile cu diverse amestecuri de salsa, după țesăturile, după covoarele, după carpetele și tot soiul de obiecte casnice, ca și după cărămizile și piatra din zonă și, nu în ultimul rând, după culorile zidurilor.

Cele mai memorabile experiențe ale mele din țările prin care am călătorit sunt saturate de culori – iar uneori

culorile erau literalmente saturate. Așa s-a întâmplat când am străbătut la pas lanțul munților Himalaya și am coborât în Kathmandu, chiar în timpul Festivalului Holi[1]. În cele două zile de Holi, bărbații, femeile și copiii ies pe străzi și se stropesc unii pe alții cu apă și cu pudră de toate culorile. Aerul e pictat într-un imens curcubeu, în nuanțe de albastru, galben, verde, roșu, violet și roz, fiecare dintre aceste culori având o semnificație aparte în psihicul indian. În perioada aceea lucram în IT și, când m-am întors în Marea Britanie de la Festivalul Holi, a trebuit să merg la un interviu pentru un post în domeniu. Dar n-am reușit să-mi scot culorile din păr. Așa că m-am așezat pe un scaun în biroul acela cenușiu, cu părul răsucit și prins într-un coc înalt, chinuindu-mă disperată să ascund culorile cu care eram împodobită, deși știam că ele erau cât se poate de vizibile. Poate că universul încerca să-mi transmită ceva?

Culorile pot să aibă diverse înțelesuri în funcție de locul din lume în care te afli. Dacă întrebi „Ce simbolizează roșul?", răspunsul va varia în funcție de țara în care te găsești. O culoare poate să însemne ceva într-o țară și exact opusul, în alta. Luați, de exemplu, albul: în Vest, el simbolizează puritatea și e purtat, în mod tradițional, de mirese, ca simbol al virginității. În schimb, în China și în alte țări asiatice, albul simbolizează moartea, doliul și tristețea și e purtat în mod tradițional la înmormântări.

Mi se pare absolut fascinant să privești diversele semnificații ale culorilor, semnificații amprentate în tradițiile diferitelor țări, și modul în care se insinuează în fiecare aspect al vieții, de la hainele cu care oamenii se îmbracă și până la ceea ce mănâncă, de la ritualurile zilnice și până la marile ceremonii, de la nivelul personal și până la cel social.

[1] Festivalul Holi sau Festivalul Culorilor celebrează victoria binelui asupra răului și venirea primăverii (n. tr.).

SIMBOLURILE CULORILOR ÎN LUME

ALB

În India, albul este culoarea care se poartă la înmormântări. În Vest, albul simbolizează puritatea, inocența, bunătatea și pacea. În China, este culoarea morții.

NEGRU



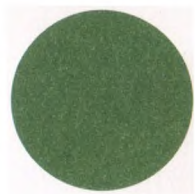
În Vest, negrul este culoarea doliului și a pierderii cuiva drag, în schimb, în Spania, miresele se înveșmântează cu o rochie neagră și cu un văl din dantelă tot negru, care reprezintă devotamentul lor până la moarte față de bărbatul care le va deveni soț. În Africa e un simbol al experienței și al înțelepciunii. În Japonia este culoarea misterului și a nopții. Denotă neființa. Dar poate să reprezinte și furia. În India, pe fața nou-născuților se aplică un punct negru, care are rolul de a-i feri de deochi.

ROȘU



În Africa de Sud, roșul simbolizează sângele vărsat în perioada Apartheidului și a ajuns să fie perceput ca reprezentând doliul. În Vest, roșul e sinonim cu pasiunea și cu dorința carnală, astfel că de Ziua Sfântului Valentin vedem puse în vânzare multe felicitări, flori și cadouri roșii. În China, simbolizează viața lungă și norocul, prosperitatea și șansa și este culoarea purtată în mod tradițional de mirese. De asemenea, este culoarea Anului Nou chinezesc, când oamenii le dăruiesc apropiaților plicuri roșii în care pun bani. În India este culoarea purității și a iubirii; când femeile se mărită, își colorează cărarea din păr cu roșu.

VERDE



În SUA, verdele este culoarea banilor. Dar este și culoarea naturii și simbolizează mediul. În Est, verdele poate să simbolizeze fertilitatea și noile începuturi. Dar poate să reprezinte și infidelitatea. În China, dacă porți o pălărie verde, le indici semenilor că soția ta ți-a fost necredincioasă. În Anglia, verdele este culoarea geloziei: „gelozia, monstrul cu ochi verzi" este o expresie folosită întâia dată de Shakespeare, în *Negustătorul din Veneția*. În Irlanda, în schimb, verdele este culoarea norocului. Verdele a fost culoarea preferată a profetului Mahomed și este culoarea Paradisului. În America de Sud este culoarea morții.

ALBASTRU



În Japonia, albastrul înseamnă fidelitate. Dar e și una dintre culorile care simbolizează norocul. În Vest este asociat cu tristețea și cu o stare sufletească apăsătoare, de unde și expresia „feeling blue" (să fii trist). În schimb, în hinduism, albastrul este culoarea lui Krishna și reprezintă dragostea și fericirea divină.

GALBEN

În China, galbenul e asociat cu pornografia. Dar e și culoarea împăraților. În Egipt, galbenul e culoarea doliului și a tristeții, din cauză că e asociat cu aurul, care reprezintă viața eternă. În Japonia, galbenul e culoarea trădării, dar și simbolul curajului. În Europa e culoarea lașității, a slăbiciunii și a înșelăciunii. Mai ales în Germania și în Franța e considerat culoarea geloziei.

PORTOCALIU



În America, portocaliul e culoarea dovleacului și simbolizează Halloweenul. În India, portocaliul e o culoare sacră. Pentru budiști, portocaliul e culoarea spiritualității și a păcii. În Japonia, portocaliul e culoarea civilizației și a culturii.

ROZ

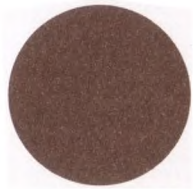
În China, unde culoarea aceasta a fost necunoscută până de curând, simbolul pentru roz se traduce prin „culoare străină". În Thailanda este culoarea zilei de marți, iar în Coreea denotă încredere. În țările anglofone, rozul este culoarea fetițelor.

VIOLET



Pentru văduvele thailandeze, violetul este culoarea doliului și denotă tristețe. În Vest, violetul este culoarea regalității. Culoarea violet a fost obținută prima dată din mucusul unor melci marini. Era nevoie de 12 000 de melci ca să produci puțin peste un gram din această culoare. Romanii au fost cei care au impus violetul ca simbol al statutului social. Iulius Cezar a decretat că nimeni altcineva, cu excepția lui, nu avea voie să poarte această culoare. Elisabeta I a purtat o rochie violet la banchetul încoronării sale, din 1599, iar în 1603, când a murit, sicriul i-a fost acoperit cu catifea violet.

BRUN



În Vest, este culoarea pământului și reprezintă belșugul, fertilitatea și natura. În India, brunul este una dintre multele culori care simbolizează doliul. În Japonia, denotă forță și durabilitate.

GRI



În Vest, e asociat cu bătrânețea, cu slăbiciunea și cu plictiseala. Poate să mai simbolizeze și sterilitatea emoțională. Griul este culoarea cenușii și simbolul creștin al reînvierii morților.

Adesea, visele sunt „pictate" în gri, iar în acest context poate să reprezinte subconștientul.

POVESTEA CULORILOR ROZ ȘI ALBASTRU

Adesea nimeni nu-și mai amintește motivul inițial care a dat înțelesul unei culori. Semnificația alunecă în folclor, ca existând dintotdeauna. Spre exemplu albastru, pentru băieți, și roz, pentru fete. Acum pare ceva firesc, ca și când am fi programați biologic să ne placă aceste culori. În realitate, atribuirea simbolurilor pentru roz și albastru, pe categorii de sex, este un fenomen relativ recent. Vreme de secole, în Europa și în America, bebelușii erau îmbrăcați numai rochițe albe – obiceiul având un caracter practic. Albul putea să fie curățat mai ușor folosind clorul, iar rochițele erau mai ușor de manevrat, înainte ca ei să învețe să-și facă nevoile la oliță. La începutul secolului XX, când bebelușii și copiii au început să fie îmbrăcați în haine colorate, albastrul a fost considerat o culoare mai delicată, prin urmare mai potrivită pentru fetițe, în vreme ce rozul a fost considerat o culoare mai puternică și mai îndrăzneață (rozul fiind o nuanță mai deschisă de roșu, iar roșul fiind culoarea asociată cu masculinitatea), deci mai potrivită pentru băieței.

Către sfârșitul anilor 1940, culorile au fost inversate. De ce, nimeni nu știe. Un magazin universal din America a inițiat o campanie de vânzări de haine roz pentru fete și albastre pentru băieți, iar obiceiul s-a împământenit – iată puterea marketingului! Cutuma aceasta le-a ușurat treaba producătorilor de haine, care au început să-și confecționeze produsele în doar două culori și, odată ce toate veșmintele pentru fete au ajuns să fie roz și cele pentru băieți, albastre, ideea a devenit „naturală".

Totuși albastrul nu are, în sine, nimic care să indice masculinitate, așa cum nici rozul nu are nimic, în sine, care să indice feminitate, prin urmare n-ar trebui să fim deloc surprinși să aflăm că situația se va schimba din nou. Povestea culorii roz e departe de a fi ajuns la final.

CULORILE ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

Dar nu întotdeauna trebuie să călătorești peste mări și țări ca să ai parte de experiențe profunde legate de culori: culorile sunt peste tot. Pe mine mă poate opri în loc un smoc de iarbă proaspătă ieșit printr-o crăpătură a pavajului, o pasăre neagră care se profilează pe fundalul albastru al cerului senin sau culorile pure ale primăverii. Pentru mine, nimic nu afirmă mai cu tărie viața și nimic nu e mai înviorător decât numeroasele tonuri de verde din zonele rurale ale Angliei, când soarele strălucește pe cer. Venind dintr-o țară arsă de soare, Australia, încă mi se mai pare că pajiștile verzi din Anglia reprezintă unul dintre miracolele vieții.



În capitolul acesta am explorat unele dintre numeroasele moduri în care sesizăm culorile și am văzut că percepția cromatică este departe de a fi o „afacere" simplă! E posibil ca bărbații și femeile să perceapă culorile diferit. E posibil ca unele femei să vadă mai multe culori decât restul oamenilor. E posibil ca oamenii din jur să vadă culorile într-un alt fel decât noi. Și, pentru unii, culorile pot să reprezinte o experiență multisenzorială. Am văzut cum sunt denumite culorile și ne-am întrebat dacă ideea de a le da nume nu ne ajută cumva să le și vedem, la modul fizic. Și am descoperit unele semnificații culturale ale culorilor, precum și felul în care variază în lume, dar și cum s-au transformat de-a lungul istoriei.

Însă culorile nu constituie doar o chestiune care ține de percepția vizuală și de semnificația simbolică. Ele au un puternic impact psihologic. Culorile au capacitatea să ne influențeze profund modul de a simți și de a gândi și, implicit, comportamentul. Iar efectele acestea sunt identice peste tot în lume. Indiferent de sensul cultural pe care li-l atribuim culorilor, când vine vorba despre viața intimă, culorile au un impact universal. În capitolul următor vom vedea cum se întâmplă asta. Vom examina psihologia fiecăreia dintre cele unsprezece culori principale și vom explora stările interioare pe care ni le induc. Vom vedea că fiecare culoare are caracteristici pozitive și negative și vom descifra mai clar reacțiile subconștiente pe care le avem față de culori. În vreme ce atribuirea de semnificații culturale este un proces conștient și condiționat, psihologia culorilor este un proces, în mare măsură, la nivelul subconștientului.

CAPITOLUL 3

Relația dintre culori și stările interioare



CUM NE INFLUENȚEAZĂ CULORILE STAREA PSIHOLOGICĂ

Abia am așteptat să ajung la acest subiect și să vă fac cunoștință cu conceptele și cu dovezile care ne demonstrează cât de importante sunt culorile pentru existența cotidiană. Culorile înseamnă mult mai mult decât o enigmă vizuală, menită doar a fi studiată în laboratoare științifice. Aici e punctul în care revoluția culorilor începe să ia avânt și unde tot ce am învățat până acum despre culori începe să aibă sens. Urmează să descoperiți ce fenomen esențial este, în realitate, culoarea și ce impact profund are asupra fiecărei clipe din viață.

Vă amintiți ce ați citit în Capitolul 1, că, de fapt, culorile sunt lumină și că lumina e energie? Când lumina pătrunde în ochi, ea e convertită în impulsuri electrice, iar acele impulsuri electrice trec prin aceeași parte a creierului care procesează și emoțiile. Cercetările științifice au demonstrat că fiecare culoare și fiecare nuanță, ton sau varietate de culoare au efecte psihologice specifice. Nu există nici măcar una dintre cele șaisprezece milioane de culori diferite – pe care putem să le vedem – care să nu aibă un impact psihologic, fie că ne dăm seama de asta, fie că nu. Ca să conștientizați procesul, trebuie să vă gândiți doar la modul în care suntem influențați de culorile din natură: cum razele soarelui ne umplu de fericire și de optimism, cum nuanțele de verde ale pădurii ne dau un sentiment de pace și de liniște, cum un cer cenușiu ne face să ne dorim să rămânem în pat, cuibăriți sub plapumă. Toate acestea sunt reacții subconștiente sau inconștiente pe care noi le avem la culori.

În următoarele pagini vom cunoaște trăsăturile psihologice ale principalelor unsprezece culori pe care le-am stabilit în Capitolul 2 și vom descoperi efectele emoționale distincte și nuanțate ale fiecărui ton de culoare din

spectru. Vom vedea că diferitele efecte emoționale ale culorilor depind de contextul în care le percepem, de saturația lor și de cantitatea de culoare folosită. Culorile nu sunt însă percepute izolat, astfel că în a doua jumătate a capitolului vom studia câteva exemple ale modului în care efectele psihologice ale culorilor pot să se modifice, în clipa în care alăturăm mai multe culori.

Însă, mai înainte de orice, trebuie să facem un lucru – ceva ce o să vă ajute realmente să înțelegeți semnificațiile psihologice ale culorilor: trebuie să examinăm ceea ce specialiștii au numit „primarele psihologice". Există patru culori primare psihologice și fiecare dintre ele generează comportamente specifice și observabile.

CULORILE PRIMARE PSIHOLOGICE



Roșu. Ne afectează fizic. Acțiunea lui primară este aceea de a determina răspunsuri fizice. Roșul ne crește ritmul cardiac și ne accelerează, la modul observabil, pulsul – ceea ce poate să ne dea impresia că timpul trece mai repede decât în realitate. Poate să ne activeze instinctul „luptă sau fugi" – acea reacție care survine ca răspuns la o amenințare sau la un atac.

Galben. Ne afectează emoțiile. Acțiunea lui primară este aceea de a determina răspunsuri emoționale. Galbenul are impact asupra sistemului nervos – un sistem care transmite semnale către și de la creier, dinspre și spre restul corpului –, ceea ce înseamnă că el este culoarea cea mai puternică, din punct de vedere psihologic.



Albastru. Ne afectează intelectul. Acțiunea lui primară este aceea de a determina răspunsuri mentale.



Verde. Este culoarea echilibrului și a armoniei. Verdele se plasează între caracterul fizic al roșului, caracterul intelectual al albastrului și caracterul emoțional al galbenului. În esență, verdele reprezintă echilibrul dintre minte, corp și eul emoțional.

Dacă o culoare ne stimulează sau ne liniștește, depinde de intensitatea ei cromatică. Dacă e vorba despre o culoare extrem de saturată, e probabil ca ea să ne stimuleze. În schimb, dacă saturația e scăzută, ne poate liniști. Spre exemplu, nuanțele mai întunecate și mai intens saturate de albastru ne stimulează mintea, în vreme ce nuanțele mai deschise și mai puțin saturate de albastru pot să ne liniștească și să ne calmeze mintea. Un roșu puternic și întunecat e înviorător pentru trup. În schimb, un roșu blând și deschis, deci roz, ne reconfortează și ne relaxează corpul. Cu cât galbenul e mai profund, cu atât efectul lui emoțional e mai puternic. Cu cât verdele e mai intens, cu atât mai clar îi vom simți forța de a ne echilibra și de a ne revitaliza.

Vom studia în detaliu cele patru culori primare psihologice când vom aborda psihologia celor unsprezece culori principale.

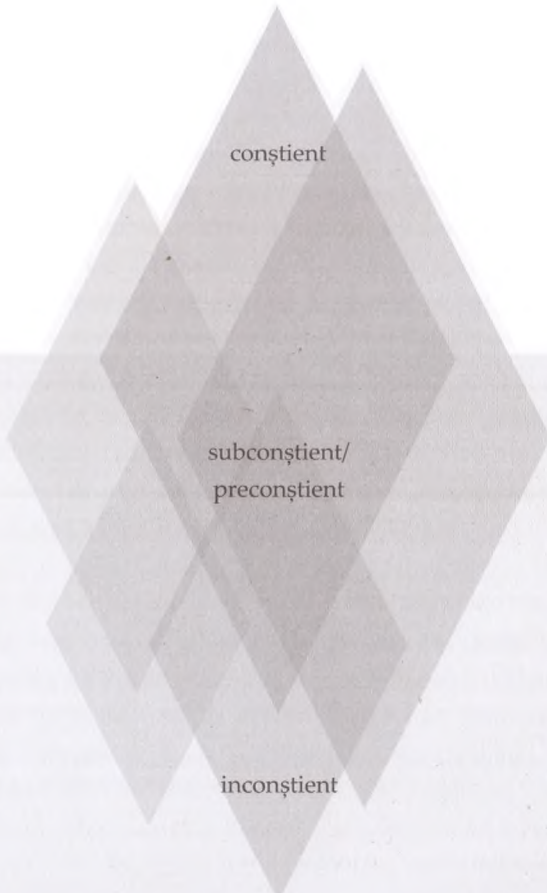
SCURTĂ LECȚIE DE PSIHOLOGIE

Mintea este alcătuită din:

Conștient	Subconștient/ Preconștient	Inconștient

Ca să descrie mintea, părintele psihanalizei, Sigmund Freud, folosea adesea metafora unui aisberg. Vârful aisbergului reprezintă mintea conștientă – fiecare lucru de care suntem conștienți în fiecare secundă a vieții, inclusiv amintirile, sentimentele, senzațiile și percepțiile. Imediat sub suprafața apei se găsește mintea subconștientă (uneori numită și preconștient). Aici se găsesc gândurile, sentimentele și amintirile de care nu suntem conștienți în fiecare secundă, dar care sunt ușor de accesat. Sub acest nivel, cufundat la mare adâncime, se găsește corpul uriaș al aisbergului. El reprezintă mintea inconștientă. Aici se găsesc toate credințele, emoțiile, impulsurile, dorințele, amintirile și gândurile instinctive care nu pot să fie accesate prin control deliberat. Pentru Freud, partea cea mai importantă a minții era inconștientul, adică partea din adâncime, întrucât ea este cea care ne determină comportamentul.

Vom reveni la acest concept în capitolul următor, când vom examina culorile pe care le preferăm și culorile pe care le detestăm, în încercarea de a descoperi semnificațiile pe care le au exclusiv pentru noi și ce anume generează acele semnificații.


conștient
subconștient/
preconștient
inconștient

PSIHOLOGIA CULORII ROȘU



După cum am văzut, roșul ne afectează fizic. Roșul are cea mai lungă lungime de undă și, cu toate că nu este cea mai vizibilă dintre culori, dă impresia că este mai aproape decât în realitate, atrăgându-ne atenția. Roșul nu are nimic timid sau sfielnic, asta e clar! Ceea ce înseamnă că este culoarea ideală pentru semafoarele rutiere, pentru indicatoarele de tip „Stop", pentru cutiile poștale, pentru indicatoarele de avertizare. Orice vrei să fie observat cu rapiditate trebuie să fie roșu – inclusiv hainele persoanelor care vor să iasă din anonimat.

O serie de experimente psihologice realizate de cercetători de la University of Rochester, care au avut drept scop examinarea modului în care culorile afectează atitudinea bărbaților față de femei, au demonstrat că și cea mai mică sclipire de roșu potențează atracția pe care femeile o exercită asupra bărbaților. În cadrul experimentelor, bărbații cărora li s-au arătat imagini cu femei fotografiate pe un fundal roșu le-au găsit mai atrăgătoare și mai dezirabile din punct de vedere sexual decât atunci când au fost prezentate în imagini fără nicio urmă de roșu. În plus, s-au declarat mult mai dispuși să cheltuiască sume mai mari cu femeile imortalizate pe fundal roșu și să organizeze întâlniri romantice mult mai costisitoare!

Alte studii au arătat că, atunci când ies cu o femeie îmbrăcată în roșu, bărbații tind să-i pună acesteia întrebări mai intime și să manifeste față de ea mai mult interes sexual. De asemenea, bărbații le oferă mai mult ajutor femeilor în roșu, iar cei care mănâncă la restaurant tind să-i lase chelneriței cu ruj roșu sau cu haine roșii un *pourboire* mult mai generos.

Trăsăturile psihologice pozitive

Unele dintre calitățile culorii roșu sunt căldura, energia și entuziasmul. Este culoarea care reprezintă

masculinitatea – forța fizică a energiei implicate în robustețe, putere, pasiune și, da, dorința carnală. Roșul sugerează curajul, rebeliunea și instinctul de supraviețuire.

Trăsăturile psihologice negative

Unele dintre trăsăturile psihologice negative ale culorii roșu sunt comunicate prin intermediul furiei, al enervării, al epuizării fizice și al certurilor aprinse. Dacă folosiți prea mult roșu și/sau un ton nepotrivit de roșu, poate să pară agresiv, provocator și sfidător. Din cauza nivelului ridicat de energie fizică, poate să fie obositor și copleșitor. Dacă vă înconjurați cu prea mult roșu, s-ar putea să descoperiți că vă e foarte dificil să vă relaxați și să vă calmați.

Numeroasele tonuri de roșu

Există multe tonuri de roșu, de la cele calde (pe bază de galben), precum roșu-pepene, roșu-căpșună, roșu-cafeniu și roșu-ruginiu, până la cele reci (pe bază de albastru), precum roșu-zmeură, roșu-cireașă, roșu-pompier și roșu-cutie poștală. Amintiți-vă că roșul determină întotdeauna un răspuns de natură fizică. Și cu cât e mai profund, cu atât e mai stimulativ fizic.

Roșul în acțiune

Brandurile care marșează pe calitățile culorii roșu sunt expansive, energice...! Gândiți-vă la Coca-Cola. Roșul este alegerea perfectă pentru o băutură care pretinde că-i dă consumatorului putere și o explozie de energie.

Sau haideți să luăm drept exemplu Grupul Virgin. Brandul acesta nu e deloc reținut când vine vorba să dea piept cu firme mari și cu renume din același domeniu. S-ar putea spune că are chiar o atitudine sfidătoare și rebelă. Acesta este un brand care nu are nicio problemă când se manifestă ironic sau chiar batjocoritor. Mereu oamenii sunt interesați de următoarea mișcare a Grupului Virgin.

PSIHOLOGIA CULORII ROZ



Trăsăturile psihologice pozitive

Rozul este culoarea care exprimă dragostea empatică, plină de grijă și de atenție.

După cum remarcați, e vorba despre un alt fel de dragoste decât acela asociat cu roșul, stimulativ fizic, rozul nu reprezintă domeniul exclusiv al fetițelor și al femeilor. Dragostea empatică li se adresează și băieților, în aceeași măsură în care li se adresează fetelor, și e la fel de ușor exprimată de bărbați, ca și de femei. Dacă îmbrățișările ar fi o culoare, atunci ele ar fi roz.

Trăsăturile psihologice negative

În sens invers, la nivel fizic, rozul poate să dea impresia de neajutorare și de slăbiciune. Dacă sunt înconjurați de prea mult roz, bărbații pot să se simtă emasculați.

La începutul anilor 1980, un antrenor de fotbal celebru, de la University of Iowa, a hotărât să zugrăvească vestiarele vizitatorilor în culoarea roz – ca tactică de subminare psihologică a echipelor adverse: ca să le dea impresia sportivilor aflați în deplasare că își pierd forța fizică, determinându-i astfel să joace prost. În 2005, când Iowa a reconstruit stadionul Kinnick, nu doar că a păstrat vestiarele roz, dar a vopsit și pisoarele, și chiuvetele și dușurile din vestiarele vizitatorilor tot în roz – un gest scandalos, în opinia multora, care au susținut că decizia aceasta încalcă legea federală care le impune angajatorilor să-și trateze angajații în mod egal, iar școlilor, să-și trateze elevii în același fel. Cu toate astea, vestiarele și toate facilitățile vizitatorilor din interiorul stadionului Kinnick sunt și azi tot roz.

Numeroasele tonuri de roz

Există tonuri calde de roz-baby, de roz-blush și de roz-nude, așa cum există și tonuri reci de roz-trandafir, de roz-fanat, de magenta și de roz-gumă de mestecat... asta ca să numim doar câteva de variante.

Tonurile și intensitățile de roz ne afectează în mod diferit. Tonurile blânde și calde, precum rozul-baby, sunt liniștitoare, la nivel fizic, datorită intensității reduse a culorii. Tonurile acestea sunt potrivite cu energia blândă a bebelușilor și a copiilor. Tonurile puternice și reci, precum magenta, sunt stimulative, la nivel fizic, datorită intensității crescute a culorii. Ar putea să pară chiar feministe și curajoase. Multe doamne mi-au spus că astfel de tonuri li se par varianta pentru adulți a rozului de bază și se dovedește că popularitatea lor e în creștere, pe măsură ce femeile se îndepărtează de masculinul roșu, îndreptându-se spre un orizont mult mai feminin, dar refuzând să poarte variante de roz blânde, care – se tem multe dintre ele – le-ar face să pară „slabe" sau „girly". Am observat că aceste tonuri intense de roz sunt preferate în mod frecvent de femei care în trecut au purtat mult roșu și adesea reprezintă primul lor „pas explorator" pe tărâmul rozului.

Rozul în acțiune

Luând în considerare calitățile culorii roz, e ușor să-ți dai seama de ce tonurile ei mai blânde, mai dulci, rezonează cu fetițele. În consecință, specialiștii în marketing le exploatează caracterul atrăgător, la nivel emoțional. De-a lungul anilor, utilizarea în funcție de sex a acestei culori a devenit din ce în ce mai evidentă, rozul fiind folosit la orice are legătură cu fetițele, ajungându-se, în acest domeniu, la excluderea oricărei alte culori. Rezultatul, din punct de vedere psihologic, a fost previzibil. Când o

culoare e întrebuințată în exces, omul începe să-i simtă efectele negative.

E oare posibil ca fetițele care adoră rozul să se conecteze cumva la calitățile acestei culori, în vreme ce femeile care detestă rozul să relaționeze doar cu trăsăturile lui negative?

În cadrul unei serii de experimente realizate în anii 1970 de Alexander G. Schauss, care azi este cercetător la American Institute for Biosocial Research, omul de știință a examinat culoarea roz și efectele ei asupra stării de spirit și asupra comportamentului uman. Din o sută de nuanțe diferite de roz, doctorul Schauss a selectat doar una singură – aceea care, în mod constant, demonstrase că avea capacitatea de a scădea ritmul cardiac, tensiunea și pulsul –, după care i-a convins pe doi ofițeri de la US Naval Correctional Center, din Seattle, să zugrăvească în roz pereții și tavanul unei celule de admisie – promițându-le în schimb că va boteza culoarea cu numele lor. S-a constatat că doar cincisprezece minute de expunere la rozul Baker-Miller – cum a devenit cunoscută această varietate de roz – erau suficiente pentru ca nivelul de agresiune al deținuților să scadă. De asemenea, s-a calculat că efectul culorii dura încă treizeci de minute, după ce deținuții părăseau celula zugrăvită în roz. „Chiar dacă o persoană încearcă să fie furioasă sau agresivă, în prezența rozului, nu poate", susține doctorul Schauss. „Mușchii inimii nu funcționează suficient de rapid. Rozul este o culoare relaxantă, care îți potolește energia."

Celule roz există și în închisori din Marea Britanie, din Germania, din Austria și din Polonia. În Elveția, 20% dintre penitenciarele și secțiile de poliție au câte o celulă roz. Culoarea aceasta mai e cunoscută și sub denumirea P-618, Schauss Pink sau Drunk Tank Pink.


MAGENTA
ROZ-GUMĂ DE MESTECAT
ROZ-TRANDAFIR
ROZ-FANAT
ROZ-BABY
ROZ BAKER-MILLER

PSIHOLOGIA CULORII GALBEN



Trăsăturile psihologice pozitive

Cum vă simțiți când soarele strălucește? Sunteți fericiți și senini? Galbenul este una dintre culorile primare psihologice și relaționează cu emoțiile și cu sistemul nostru nervos. Are o lungime de undă relativ lungă și este stimulativă emoțional, astfel că ne face să ne simțim mai încrezători și mai optimiști. Galbenul poate să potențeze respectul de sine.

Trăsăturile psihologice negative

Un ton nepotrivit de galben sau o doză prea mare de galben poate să genereze iritare, anxietate, nervozitate și deprimare. În cel mai rău caz, galbenul poate să determine tendințe suicidare.

Numeroasele tonuri de galben

Există multe tonuri de galben: unele calde, precum galben-narcisă, galben-unt, galben-magnolie, galben-floarea-soarelui, galben-șofran, galben-muștar, galben-ocru, și unele reci, precum galben-lămâie și galben-fosforescent. Mulți dintre clienții mei considerau că galbenul e o culoare pe care, pur și simplu, nu pot s-o poarte. Însă există câte o nuanță de galben pentru fiecare. Totul e s-o găsești pe *a ta* (veți explora acest subiect în detaliu, mai târziu). Dacă eu port un galben-șofran splendid și bogat, voi părea obosită, epuizată, fiindcă galbenul-șofran e o nuanță nepotrivită pentru mine. În schimb, când port un galben-solar cald și luminos, arăt și mă simt minunat.

Galbenul în acțiune

Galbenul este culoarea soarelui, iar lumina soarelui aduce fericire. Firmele ale căror clienți ideali sunt copiii știu că tușele de galben presărate prin magazinele lor îi fac

fericiți pe cei mici – iar când copiii sunt fericiți, părinții sunt mai predispuși la cumpărături. Galbenul a ajuns să simbolizeze și industria fast-food, mai ales în combinație cu roșu. McDonald's este cel mai cunoscut exemplu în acest sens. Mesajele psihologice pozitive ale acestei combinații de tonuri de galben și de roșu, pe care brandul a ales-o, sunt cele de bucurie, entuziasm și distracție. În clipa în care recunosc M-ul acela galben-intens, copiii pur și simplu știu că se vor simți minunat.

Aceeași combinație de culori mai are și un alt efect: dă energie și rapiditate în mișcări. Ceea ce înseamnă că e alegerea perfectă pentru un restaurant de tip fast-food. Dat fiind că niciunul dintre clienții McDonald's nu rămâne prea mult timp în restaurant, e foarte puțin probabil ca vreunul să experimenteze efectele negative ale culorilor din combinație.

Pe de altă parte, situația stă diferit în cazul angajaților acestei companii, oameni care lucrează în schimburi lungi, fiind expuși toată ziua – sau toată noaptea – la efectele emoționale potențate ale galbenului. Pentru ei, mediul vizual de la serviciu reprezintă o adevărată provocare, mai ales dacă nicio altă culoare nu e folosită în încăperile unde angajații stau în pauze, astfel încât să aibă parte de o formă de reechilibrare emoțională.

Când folosiți culorile în scopul de a determina o schimbare comportamentală, e important să luați în considerare comportamentele pozitive pe care doriți să le creați, dar să nu uitați nici de sentimentele negative pe care culorile pot să le genereze. Tonul corect, în proporția corectă și în locul corect reprezintă formula esențială de care trebuie să țineți seama când vreți să obțineți un anume efect. Nu e bine, de pildă, să vă gândiți că o să vă înveseliți apelând la o cantitate mare de galben, fiindcă excesul s-ar putea să genereze exact efectul opus și să înrăutățească situația.

PSIHOLOGIA CULORII PORTOCALIU



Trăsăturile psihologice pozitive

Portocaliul e compus din roșu și galben – ceea ce înseamnă că în el se combină două dintre culorile primare psihologice: una care are legătură cu fizicul (roșu) și alta care are legătură cu emoțiile (galben). Galbenul, după cum am văzut, comunică, la modul pozitiv, fericire, veselie și optimism. După cum vă amintiți, calitățile roșului sunt energia, forța și entuziasmul. Împreună, roșul și galbenul produc o culoare care e caldă, prietenoasă, energică și nostimă, care exprimă relaxare și are un caracter jucăuș, conectându-ne la copilul din noi. Portocaliul e zburdalnic, în sensul frumos al cuvântului, și e culoarea care stimulează interacțiunile sociale și conversațiile prietenoase. De asemenea, e culoarea care exprimă abundență.

Trăsăturile psihologice negative

Prea mult portocaliu și/sau un ton nepotrivit de portocaliu ar putea genera efecte opuse: portocaliul poate să fie perceput ca frivol, copilăresc, nerafinat și ieftin.

Numeroasele tonuri de portocaliu

Unele dintre cele mai cunoscute tonuri calde de portocaliu sunt portocaliu-piersică, portocaliu-vermilion, portocaliu-dovleac, portocaliu-somon, portocaliu-caisă și portocaliu-caramel. Un ton rece este portocaliul persan.

Calitățile psihologice exprimate depind de intensitatea culorii. Sentimentele induse de un portocaliu-intens și strălucitor sunt diferite de acelea stimulate de un portocaliu mai blând. Întrucât tonurile blânde, precum portocaliu-piersică sau portocaliu-caisă, conțin adesea o cantitate mică de roz, ele pot să exprime și o iubire senzuală.

Portocaliul în acțiune

Ce simțiți când vedeți o companie care utilizează culoarea portocaliu? Iată două branduri foarte diferite, care folosesc portocaliul: EasyJet, o firmă ieftină, cu caracter vesel, și Hermès, brandul de bunuri de lux.

Nu e deloc surprinzător că o companie aeriană low-cost a ales un portocaliu-intens și viu. Se marșează pe sentimentul pozitiv de suficiență (toată lumea poate să-și permită să meargă în vacanță cu EasyJet!), iar tonul comunică un caracter prietenos, serviabil și ușor abordabil. Totuși, dacă experiența zborului cu EasyJet nu corespunde cu calitățile culorii asumate de brand, atunci mesajul se pierde și efectele negative ale portocaliului încep să se facă simțite.

În general, portocaliul nu este o culoare pe care am asocia-o cu un brand de lux. Însă, după cel de-al Doilea Război Mondial, singurul carton disponibil din care firma Hermès putea să-și confecționeze cutiile era portocaliu. Nedorind să-și piardă identitatea de brand, Hermès nu a mai renunțat la această culoare. Tonul de portocaliu întrebuințat conține și destul de mult negru, ceea ce ajută brandul să-și comunice valorile tradiționale și caracterul calitativ.

PSIHOLOGIA CULORII MARO



Trăsăturile psihologice pozitive

Maroul este culoarea pământului și a lemnului și, în esență, este un portocaliu-închis. În preajma maroului ne simțim reconfortați și în siguranță. Este trainic, de nădejde și puternic, la fel ca un copac. E serios, la fel ca negrul, dar într-o manieră mai blândă. E încurajator, în vreme ce negrul poate să fie perceput ca oprimant și inaccesibil. Maroul este intim și cald – gândiți-vă la podelele din lemn și la butucii dintr-un șemineu.

Trăsăturile psihologice negative

Maroul poate să pară monoton, lipsit de viață și plictisitor. Poate să fie încăpățânat și inflexibil. Poate să-i lipsească umorul și sofisticarea și să genereze un sentiment de împovărare. Același copac puternic, de mai devreme, poate să fie perceput ca rigid și neprimitor.

Numeroasele tonuri de maro

Există tonuri calde de maro-auriu, de bej și de maro-bronz, așa cum există și tonuri mai bogate și mai întunecate, precum ciocolatiu, cafeniu și castaniu, dar și tonuri reci, precum maro-cârtiță, maro-wenge (care e un maro foarte întunecat, spre negru) și maro-cenușă.

Maroul în acțiune

Hotelurile și cluburile tradiționale pot să folosească maroul în beneficiul lor. De pildă, salonul din Hôtel de Vigny, din Paris, folosește maroul ca să inducă impresia de șarm din Lumea Veche și de rafinament clasic. Atmosfera e accentuată de materialele naturale, precum lemnul și pielea, care asigură un sentiment de confort și destindere. Cu certitudine, acolo nu se grăbește nimeni și lumea poate petrece mai mult timp decât și-a propus, simțindu-se ca acasă.


BEJ
BRONZ
CIOCOLATIU
CAFENIU
CASTANIU
WENGE

PSIHOLOGIA CULORII ALBASTRU



Trăsăturile psihologice pozitive

Albastrul este culoarea cerului și a mării. De-a lungul anilor, studiile au demonstrat că este culoarea preferată de cei mai mulți, în întreaga lume – poate și pentru că sunt înconjurați de ea. Amintiți-vă că albastrul este una dintre culorile primare psihologice, care acționează la nivel mintal, unele dintre atributele lui fiind logica și claritatea gândirii. Tonurile mai deschise de albastru sunt asociate cu calmul, cu serenitatea și cu reflecția.

Trăsăturile psihologice negative

Prea mult albastru și/sau un ton nepotrivit de albastru este posibil să inducă o stare și o atitudine rece, retrasă și nepăsătoare. Deși albastrul este culoarea preferată de cei mai mulți oameni, dacă e folosit într-un context nepotrivit, poate să devină de-a dreptul înfricoșător.

De pildă, dacă am vedea o mâncare albastră, instinctiv organismul ar percepe-o ca fiind otrăvitoare sau nesigură. Numai gândul la căpșuni albastre sau la carne albastră poate da fiori! În realitate, mâncare albastră nu există – și dacă sunteți tentați să-mi atrageți atenția că afinele sunt albastre, uitați-vă mai bine: de fapt, sunt violet. Albastrul este culoarea cea mai eficientă în suprimarea apetitului – când visăm cu ochii deschiși, ne concentrăm mai puțin asupra stomacului!

În ultimii ani am început să ne mai obișnuim cu albastrul folosit în industria dulciurilor, dar pentru asta producătorii au fost nevoiți să facă mult marketing pe subiect. Adesea, se încearcă să se facă din albastru o culoare mai populară în mediul alimentar prin campanii care ne încurajează să ne asumăm riscuri, să fim mai curajoși!


NAVY
ALBASTRU-CER
ALBASTRU-RAŢĂ SĂLBATICĂ
ALBASTRU REGAL
ALBASTRU-MIEZ DE NOAPTE
TURCOAZ

Numeroasele tonuri de albastru

Printre tonurile calde de albastru se numără albastrul-cer, albastrul-saschiu, albastrul-rață sălbatică și albastrul-cobalt. Printre tonurile reci de albastru găsim albastrul-pudră, albastrul-ou de rață, albastrul marin, albastrul regal și albastrul-miez de noapte.

Efectul albastrului asupra mentalului depinde de intensitatea tonului. Albastrul-deschis e liniștitor, predispune la somn și la visare. Cu cât tonurile sunt mai închise și mai saturate, cu atât devin mai stimulative pentru mental, crescând puterea de concentrare. Însă, indiferent de intensitate, albastrul generează întotdeauna o reacție mentală.

Turcoazul este un albastru revitalizant și înviorător. Vibrația turcoazului limpezește mintea și insuflă energie, fiind ideal pentru sălile de baie, în special pentru revigorarea după somn. Dar, atenție, nu este recomandat pentru dormitor.

Albastrul în acțiune

Multe firme din domeniul financiar și bancar folosesc albastru ca semnătură de brand. Printre atributele lui psihologice se numără onestitatea și integritatea, astfel că albastrul ajută companiile să-și comunice experiența și caracterul abordabil.

Albastrul este culoarea preferată și de firmele din industria tehnologică. În calitate de culoare a comunicării, albastrul e perfect pentru sfera *social media*. Gândiți-vă la Facebook, Twitter și LinkedIn. Compania IBM e chiar supranumită The Big Blue (Marele Albastru).

Firește, dacă brandurile nu marșează pe valorile pozitive ale acestei culori, e destul de probabil ca ele să resimtă efectele negative ale albastrului, ceea ce înseamnă că vor da impresia că au un caracter rece, neprietenos și nepăsător.

Albastrul este o culoare des preferată pentru uniforme. Companiile cu uniforme în nuanțe de albastru-mediu sau albastru-închis aplică, de obicei, un sistem corporatist și doresc să comunice seriozitate și autoritate, dar, în același timp, să pară și ușor abordabile. O uniformă albastru-închis exprimă un anume nivel de conservatorism și de tradiționalism. O uniformă într-o nuanță mai deschisă de albastru exprimă un stil de comunicare prietenos și un tip de gândire creativ și relaxat.

Albastrul este o culoare potrivită pentru uniformele școlare. În funcție de ton, albastrul poate să-i ajute pe elevi să se concentreze. Poate să aibă și un efect de calmare și de deschidere a minții în sensul discuțiilor și al împărtășirii de idei.

PSIHOLOGIA CULORII VERDE



Trăsăturile psihologice pozitive

Verdele ne inspiră, la un nivel foarte primitiv, siguranță. Unde există verde, există și mâncare, și apă – adică viață. Verdele se poziționează la mijlocul spectrului culorilor, iar ochiul are nevoie de un reglaj minim sau de niciun reglaj ca să îl perceapă. Prin urmare, este foarte odihnitor și transmite impresia de echilibru și de armonie.

Trăsăturile psihologice negative

Prea mult verde sau tonurile nepotrivite de verde ar putea induce sentimentele de stagnare sau de plictiseală. Dacă la un capăt al spectrului verdele poate să reprezinte trezirea la viață, la celălalt capăt el poate să simbolizeze putreziciunea și dezintegrarea.

Numeroasele tonuri de verde

Verdele are mai multe varietăți decât oricare altă culoare, după cum am realizat când am participat la experimentul denumirii culorilor, condus de Dimitris Mylonas – despre care am vorbit în Capitolul 2. Printre numeroasele tonuri de verde se numără verdele-acvatic, verdele-smarald, verdele-pădure, verdele-oliv, kakiul, verdele-salvie, verdele-sticlă, verdele-mentă, verdele-jad, verdele-mușchi de copac, verdele-mazăre, verdele-pin, chartreuse, verdele-spumă de mare și verdele-fistic.

Efectele psihologice generate depind de tonul și de intensitatea culorii. Verdele acvatic e înviorător și reconfortant, în timp ce verdele-oliv poate să pară prea greu și lipsit de viață.

Pe de altă parte, verdele-lime nu are nimic relaxant sau odihnitor, iar eu îl consider alter ego-ul verdelui. Cantitatea de galben din compoziția verdelui-lime îl face să fie plin de viață și de energie. Verdele-lime e înviorător și

motivant, picant, plin de însuflețire, reprezentând un sprijin pentru momentele cu lipsă de inspirație.

Verdele în acțiune

Când intri în sediul unei companii al cărei interior e zugrăvit în verde, începi să te relaxezi. Te simți mai odihnit, ca și cum te-ai afla în natură.

E posibil să fi remarcat că, recent, în Marea Britanie și pe tot cuprinsul Europei, McDonald's a început să-și schimbe culorile din restaurante în verde. Dorința companiei nu mai e aceea de a-și vedea clienții intrând să mănânce repede și să plece imediat. Acum, la McDonald's poți să te relaxezi și să stai mai mult, ca să bei și o cafea. Ce se întâmplă? Oare compania încearcă să atragă și clienți mai maturi sau să-și păstreze clientela-țintă originală, care acum a ajuns la vârsta adultă? Sau poate că încearcă să fure o parte din piața companiei Starbucks? Ori poate vrea să-și amelioreze „cota de mediu"?

PSIHOLOGIA CULORII VIOLET



Trăsăturile psihologice pozitive

Culoarea din spectru cunoscută sub denumirea de „violet" reprezintă combinația dintre puterea, energia și forța roșului și integritatea și onestitatea albastrului. Violetul are lungimea de undă cea mai scurtă dintre toate culorile, este ultima culoare pe care o percepem, care face legătura cu un plan superior, cu universul și cu ceea ce se găsește dincolo de el. Violetul este culoarea pe care o asociem cu conștiința spirituală și cu reflecția, motiv pentru care e preferată de persoanele cu vocație spirituală sau care sunt aplecate spre meditație. Este culoarea contemplației și a căutării adevărului mai înalt.

Trăsăturile psihologice negative

Dacă te înconjori cu prea mult violet, poți să devii prea introspectiv, să capeți o perspectivă prea abstractă și să pierzi contactul cu realitatea. Utilizarea unui ton nepotrivit de violet poate să creeze o impresie de ieftin și de dubios – mai rapid decât utilizarea tonului nepotrivit al oricărei alte culori.

Numeroasele tonuri de violet

Există tonuri calde – violet-liliachiu, violet-vânătă – și tonuri reci – violet-lavandă, mov, violet-regal.

Violetul în acțiune

Violetul a fost folosit de secole de familiile regale, de oamenii înstăriți și de înaltele fețe bisericești. Statutul lui elitist derivă din raritatea și din costul pigmentului. Iulius Cezar a decretat că el era singura persoană care avea voie să poarte culoarea violet. La curtea lui Henric al VIII-lea, contele de Sussex a fost acuzat de înaltă trădare fiindcă purtase „culoarea regelui". Regina Elisabeta I a interzis

purtarea culorii violet de oricare altă persoană, în afara membrilor apropiați ai familiei regale. Regi, regine și împărați, cu toții considerau, firește, că erau reprezentanții lui Dumnezeu pe pământ și că, prin urmare, aveau o legătură specială cu acea forță superioară – poate un alt motiv pentru care violetul era o culoare atât de importantă pentru ei.

Violetul a devenit disponibil pe piață în cantități mai mari abia începând din 1856, când un student de la Royal College of Chemistry, care încerca să producă un medicament antimalarie, a descoperit accidental o metodă de sinteză prin care putea fi obținută această culoare. Totuși violetul a rămas – chiar și în prezent – o culoare specială. Emmeline Pethick-Lawrence, editorul ziarului sufragetelor, *Votes for Women*, a scris: „După cum toată lumea știe, violetul este culoarea regilor, ea simbolizează sângele regal care curge prin venele fiecărei sufragete, instinctul de libertate și demnitate." În celebrul roman al lui Alice Walker, *Culoarea purpurie*, Shug Avery îi spune Celiei: „Cred că Dumnezeu se enervează dacă, mergând pe un câmp, undeva, treci pe lângă culoarea violet și n-o observi."

Știați că firma Cadbury a încercat să patenteze tonul de violet pe care-l folosește la ambalajul dulciurilor sale, din dorința de a-i împiedica pe alți producători de ciocolată să-l folosească și ei?

PSIHOLOGIA CULORII GRI



Griul pur e compus din negru și alb, aflându-se cumva pe linia de graniță, fiind imprecis și deloc flamboaiant. Este o culoare retrasă, care lasă alte culori mai vibrante să se poziționeze în lumina reflectoarelor.

Trăsăturile psihologice pozitive

De câte ori ați auzit pe cineva spunând „Ador zilele cenușii!"?

Din punct de vedere psihologic, griul pur nu are nicio calitate. Când cerul e cenușiu și ni se pare că nicăieri pe lume nu mai există culori, majoritatea ne simțim apăsați, dorindu-ne să hibernăm.

Dar asta nu înseamnă că oamenii nu răspund pozitiv la gri. În calitate de culoare care ascunde personalitatea, griul îți permite să rămâi detașat și să fii lăsat în pace. Oamenii folosesc adesea griul ca să pondereze „zgomotul" emoțional din viața lor și se simt reconfortați de prezența acestei culori. Poate să fie întrebuințat ca „plasă de siguranță" și te poți ascunde bine în spatele lui. Acasă, dacă te înconjori cu gri, e ca și cum ți-ai crea un cocon, care să te apere de lumea exterioară, un cocon în care vei putea să te cuibărești.

Trăsăturile psihologice negative

Totuși, în timp, griul care inițial poate da sentimentul de relaxare ajunge uneori să devină obositor, consumator de energie.

Când ești înconjurat de prea mult gri, poți să ajungi să te simți stors la nivel energetic, secătuit. Îmi aduc aminte că și mie mi s-a întâmplat asta o dată. Trebuia să mă întâlnesc cu un prieten într-o cafenea și eram în întârziere; când am ajuns, am dat buzna înăuntru cu răsuflarea tăiată. Instantaneu, privind la pereții cafenelei, care erau zugrăviți în gri, am simțit cum încep să mă relaxez. Și eu, și prietenul meu ne-am dat seama că eram mai liniștiți și mai

calmi decât în clipa când ajunseserăm acolo. Însă efectul de calmare a continuat, astfel că, două ore mai târziu, nu ne mai simțeam relaxați, ci de-a dreptul secătuiți de energie și obosiți peste măsură. E posibil să remarcați că, dacă dormiți într-o cameră gri, dimineața, în loc să vă dați jos din pat vioi și veseli, să aveți nevoie de un espresso dublu, doar ca să vă puneți puțin pe picioare.

Numeroasele tonuri de gri

În ceea ce privește griul pur, există tonuri calde și tonuri reci.

Înțelegând efectele psihologice ale griului, veți putea să hotărâți dacă vi se potrivește sau nu. Dar veți ști și că, dacă vă veți simți obosiți sau secați de energie, e posibil să fie efectul culorii gri.

Griul în acțiune

E oare posibil ca această modă recentă, care dictează ca toate lucrurile să fie gri, să aibă legătură cu ritmul rapid în care lumea modernă se schimbă? Când obiectele din jur ne nedumeresc și avem un sentiment de nesiguranță, suntem dispuși să facem orice ca să potolim acest preaplin. Așadar, poate că nu e o coincidență că, pe măsură ce lumea galopează spre viitor, prin noile tehnologii și prin globalizare (ca să nu mai pomenim și incertitudinea politică din ce în ce mai pronunțată), am început să ne orientăm spre o paletă simplificată, alcătuită din alb, gri și negru – folosind griul ca pe o metodă de protecție, ca să ne simțim în siguranță. Singurul lucru pe care putem să-l controlăm este „zgomotul" emoțional de fond și facem asta la nivel inconștient, prin culorile cu care alegem să ne înconjurăm.

Am descoperit că, discutând despre culoarea gri, interlocutorii mei adoptă o atitudine mai defensivă în legătură cu utilizarea ei decât în cazul oricărei alte culori – ceea ce e logic: dacă noi folosim griul, la nivel inconștient, ca să ne inducem impresia de siguranță, ultimul lucru pe care ni-l dorim este să renunțăm la el!

PSIHOLOGIA ALBULUI

Trăsăturile psihologice pozitive

Albul este perfecțiunea. Albul e pur și nepătat și creează un sentiment de pace și de liniște, de simplitate și de claritate. Albul poate să limpezească o minte îmbâcsită, generând o stare de siguranță emoțională.

Trăsăturile psihologice negative

Pe de altă parte, albul poate să fie perceput ca fiind rece, nepăsător și steril. Poate să dea impresia de izolare, de depărtare. Albul e capabil să pondereze „zgomotul", sursele de distragere a atenției și haosul vieții moderne, dar poate să și exagereze, în sensul de a ecrana în întregime toate aceste elemente. În anii 1950, încăperile cu pereți albi, capitonați, și cămășile de forță albe din spitalele de psihiatrie erau folosite ca metode de scădere a temperaturii emoționale și de a-i păstra pe pacienți într-o stare de sedare, fără a se mai apela la medicamente.

Albul-sclipitor

Știți că vopseaua albă cel mai bine vândută are nuanța pe care o numim „Brilliant White" („Alb-sclipitor")? „Albul-sclipitor" este o „culoare" realizată de om – a fost dezvoltată după încheierea celui de-al Doilea Război Mondial. Este singura „culoare" care nu se regăsește în lumea naturală, motiv pentru care trupurilor noastre le este dificil s-o calibreze și să se conecteze la ea.

Atunci de ce este „albul-sclipitor" atât de popular? După părerea mea, reprezintă alegerea pe care o faci când, de fapt, nu vrei să alegi, mai ales că această nuanță de alb e ușor de folosit în spații ample, cu caracter utilitar, precum parcări, fabrici, holuri cu scări sau construcții noi, acolo unde nu se acordă mare atenție stării de spirit a oamenilor. „Albul-sclipitor" e popular în rândul

arhitecților, întrucât „îmbracă" spațiile precis și nu interferează cu designul lor. Port adesea discuții cu arhitecți pe tema pasiunii lor pentru alb, „culoare" menită să creeze spații de viață curate și nepătate, și a impactului pe care albul poate să-l aibă asupra celor care le vor ocupa.

Numeroasele tonuri de alb

Printre acestea se numără tonurile calde de alb-fildeș și de crem-pal și tonurile reci de alb-scoică și alb-pur.

Albul în acțiune

Spitalele sunt un bun exemplu în ceea ce privește modul în care putem să experimentăm dualitatea psihologică a unei culori. Pe de o parte, efectele pozitive ale albului sunt în acord perfect cu țelurile administrației spitalului. Albul ajută spațiul să pară igienic, liniștit și ordonat. Pe de altă parte, pacienții pot să experimenteze efectele adverse ale albului, adică să se simtă izolați, să li se pară că le e frig și frică, ba chiar să trăiască sentimentul de abandon emoțional. Or, toate aceste senzații nu duc la recuperarea stării de bine mentale sau fizice! Adesea, angajații spitalelor trebuie să muncească de două ori mai mult, ca să compenseze efectele negative ale albului, care transformă mediul spitalicesc într-unul rece și dezolant. Ați observat probabil că spitalele, căminele de bătrâni sau de copii și școlile au început să abandoneze decorurile integral albe – tocmai deoarece efectele negative ale albului asupra sănătății și a stării de bine sunt recunoscute pe o scară din ce în ce mai largă.

PSIHOLOGIA NEGRULUI



Trăsăturile psihologice pozitive

Negrul-pur este o „culoare" cu multe trăsături diferite (asemenea roșului). Deși majoritatea femeilor se îndreaptă către latura glamour, elegantă și sofisticată a negrului, „culoarea" aceasta poate să imprime și substanță, și autoritate, și solemnitate. Negrul absoarbe toată lumina și nu reflectă nimic. Poate să inducă o impresie de mister sau să genereze o stare de siguranță emoțională, creându-ne o barieră protectoare sau chiar permițându-ne să ne ascundem cu totul.

Trăsăturile psihologice negative

Însă negrul-pur poate să exprime și opusul trăsăturilor pozitive descrise mai sus. El poate să pară și amenințător, și înfricoșător, și rece, și inabordabil, și excesiv de serios. Negrul poate să dea impresia de notă sufocantă și să genereze sentimente împovărătoare, opresive.

Negrul în acțiune

În 2018, toți participanții la ceremonia decernării Globurilor de Aur, din Los Angeles, s-au îmbrăcat în negru – o ceremonie care e la fel de cunoscută pentru varietatea de rochii colorate cu care invitatele pășesc pe covorul roșu, ca și pentru premiile decernate. Motivul? După cum vom vedea în detaliu în următorul capitol, culorile pot să exprime ce simțim și ce gândim, fără să rostim vreun cuvânt. Culorile pot să comunice, singure, sentimente dintre cele mai complexe. Asta s-a întâmplat și la Globurile de Aur. Negrul poate să fie glamorous și sofisticat, dar poate să fie și serios și ferm. Purtat în acest context (serios), a transmis și a susținut atmosfera sumbră generată de mișcările „Me Too" și „Times Up", exprimând o atitudine autoritară și de neclintit: femei și bărbați hotărâți, cu care nu trebuie să te pui.

ARMONIA CROMATICĂ

Tocmai am terminat de trecut în revistă trăsăturile psihologice ale celor unsprezece culori principale, dar, în realitate, semnificația unei culori poate să se schimbe cu totul în clipa în care e combinată cu o altă culoare. Luați, de exemplu, alăturarea negru și galben. După cum am văzut, unele dintre calitățile psihologice ale negrului, singur, sunt sofisticarea, eleganța și glamourul, precum și siguranța emoțională. Trăsăturile psihologice pozitive ale galbenului, dacă vă mai amintiți, includ și capacitatea de a genera un sentiment de fericire. Galbenul înviorează spiritul și amplifică siguranța și respectul de sine; e o culoare prietenoasă și abordabilă. Acum haideți să vedem ce se întâmplă când aceste două culori lucrează împreună – să luăm un exemplu din natură.

Când vezi o insectă neagră, știi că e inofensivă. S-ar putea să te enerveze, dar în niciun caz n-o să-ți facă vreun rău. Însă povestea se schimbă când vezi o insectă colorată în negru și galben. Instinctiv, știi că e nu e inofensivă. După colorit, îți dai seama că are un ac și că o să-ți facă rău. În natură, combinația negru și galben indică o formă de pericol. Înseamnă „ține-te departe", iar noi, oamenii, facem orice ca s-o evităm.

Combinația aceasta are aceeași semnificație și în viața de zi cu zi. Gândiți-vă la etichetele pentru otrăvuri sau pentru alte substanțe toxice, la indicatoarele pentru voltaj ridicat sau la cele de tipul „Nu încălcați această proprietate". Nu are niciun sens să reinventăm „roata" pe care natura a conceput-o atât de bine. Și nu contează unde vedem această combinație de culori, pentru că, oriunde s-ar găsi, ne transmite același mesaj. Dacă te-ai îmbrăca într-o ținută negru cu galben sau dacă ai decora o încăpere folosind, predominant, culorile negru și galben, atunci ai genera o stare de alertă senzorială ridicată.

Mereu ai sta ca pe ace, tensionat, gata să reacționezi, ba chiar s-o și rupi la fugă.

Lucrul cu culorile înseamnă că mereu trebuie să ții seama de ideea că întregul e mai important decât componentele sale. Noi nu percepem culorile izolate, astfel că răspunsurile noastre emoționale sunt determinate de modul în care ele funcționează împreună.

Așadar, cum putem să ne dăm seama în ce fel funcționează culorile împreună, care culori relaționează bine unele cu altele, astfel încât să determine comportamentele pozitive pe care ni le dorim – și care culori nu relaționează bine unele cu altele?

Suntem pe punctul să pătrundem în lumea armoniilor cromatice – o lume care nu arată însă așa cum vi-o închipuiți. Deocamdată, vreau să lăsați deoparte preferințele personale în materie de culori, să nu vă mai gândiți care culori vă plac și care nu, așa cum vreau să lăsați deoparte orice idee preconcepută în legătură cu culorile care merg bine împreună. Când oamenii vorbesc despre armoniile cromatice, se referă de obicei la relațiile dintre culori, în funcție de poziția pe care acestea o ocupă pe roata culorilor concepută de Newton – așa cum am văzut în Capitolul 1 –, însă armoniile cromatice înseamnă mult mai mult de-atât.

Ceea ce vreau să introduc aici este armonia cromatică tonală. Acesta este unul dintre secretele cel mai bine păstrate, din lume – un secret care schimbă situația radical. Spre deosebire de armoniile cromatice tradiționale, armonia cromatică tonală susține că fiecare culoare din natură se încadrează într-unul dintre cele patru grupuri tonale. Culorile din același grup tonal se vor armoniza întotdeauna unele cu altele. Însă când culorile dintr-un grup tonal sunt așezate alături de culorile dintr-un alt grup tonal, ele se vor respinge violent (unul dintre studenții mei a spus că e ca și cum culorile nu s-ar plăcea unele pe

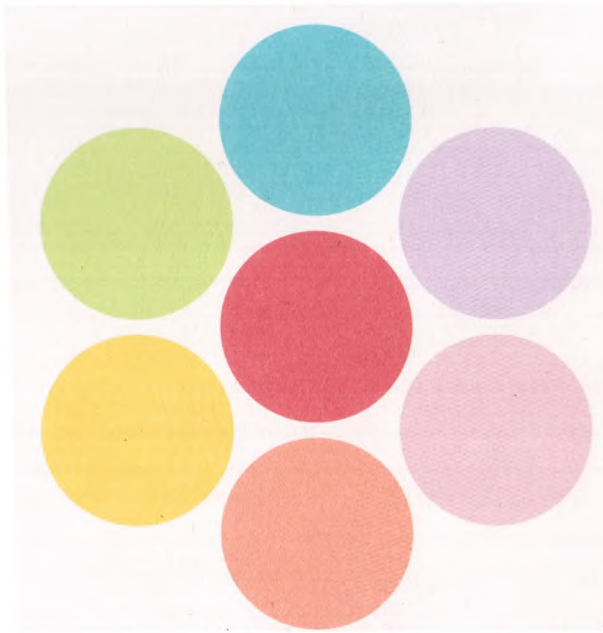
altele!). Aceasta este modalitatea prin care culorile sunt aranjate în natură. Gândiți-vă la un copac, în plină splendoare autumnală. Toate nuanțele de roșu, de galben și de portocaliu coexistă în deplină armonie. Nimic nu pare nelalocul lui. Culorile nu trebuie să fie amplasate alăturat și față în față, pe o roată cromatică, pentru a se armoniza unele cu altele.

Teoria armoniei cromatice tonale este una dintre tezele principale ale Teoriei Wright, despre care am discutat. Inițiată în urmă cu aproximativ treizeci de ani (dar încă foarte puțin cunoscută de profesioniștii din domeniu), teoria aceasta reprezintă rezultatul cercetărilor lui Wright privind tiparele implicite din spectrul culorilor și relațiile lor cu tiparele comportamentelor umane. În anii 1990, oamenii de știință au studiat modul în care Wright a organizat culorile în patru familii coloristice tonale și au descoperit că există corelații între culorile din același grup, care nu sunt împărtășite și cu culorile din celelalte grupuri, astfel stabilindu-se că armonia cromatică tonală reprezintă de fapt o realitate obiectivă. În următorul capitol vom examina cu mai multă atenție tiparele noastre comportamentale și modurile în care relaționăm cu aceste patru grupuri de culori. Dar, mai întâi, haideți să vedem cele patru grupuri și modurile în care fiecare culoare se armonizează natural cu celelalte culori din familia ei coloristică tonală.

Paleta 1: Primăvara/Jucăușă

Constatați instantaneu că toate culorile din acest grup sunt calde, clare, delicate și vii. Au la bază galbenul, care le dă căldura, și nu conțin nici urmă de negru, ceea ce le dă claritatea. Culorile acestea au o vitalitate inerentă și acea energie veselă și jucăușă pe care o asociem cu primăvara.

Printre multele sute de nume de culori care alcătuiesc acest grup se numără: roșu-pepene, portocaliu-piersică, albastru-cer, acvamarin, violet-liliachiu, crem, rozu-ranunculus, galben-solar, verde-măr, roz-coral, roz-baby și bej-camel.



Paleta 2: Vara/Serenă

Acesta este unul dintre cele două grupuri care au la bază culoarea albastru. Cu aceste culori trecem din zona energiei senine și jucăușe a primăverii în atmosfera blândă și relaxată a unei după-amiezi lenețe de vară. Fiecare dintre culorile din această paletă conține gri, în diverse procente, ceea ce le imprimă un ton distinctiv: rece, delicat și elegant. Gândiți-vă la trandafiri roz-pudrat, la lavandă și la glicină. Culorile din acest grup sunt subtile, deloc epatante. Printre numeroasele culori care se regăsesc în această paletă se numără: roz-trandafiriu, albastru-prună, verde-salvie, albastru-pudră, violet-lavandă, mov, gri-cârtiță, alb-scoică și maro-burgund.



Paleta 3: Toamna/De pământ

Asemenea paletei Primăvara/Jucăușă, toate culorile din acest grup au la bază galbenul-cald, dar sunt mai intense. Fiecare conține diverse procente de negru, ceea ce le asigură o profunzime masivă și învăpăiată. Dacă se elimină negrul din aceste culori, vor arăta exact ca acelea din paleta Primăvara. Caracterul lor de pământ e evident: se simte energia lui, asociată cu toamna. Tonurile blânde și potolite ale verii au fost înlocuite de culorile recoltelor și ale frunzelor de toamnă, de nuanțe bogate de roșu-ruginiu, de galben-auriu și de portocaliu-șofran. Culorile acestea au o putere încântătoare, în vreme ce culorile din paleta Primăvara sunt atât de ușoare, încât ar putea să își ia zborul! Culorile din această paletă pornesc de la nuanțe blânde și dulci și ajung la tonuri flamboaiante și excentrice: verde-oliv, verde-pădure, albastru-rață sălbatică, violet-vânătă, portocaliu-caramel, galben-floarea-soarelui, roșu-ruginiu, alb-fildeș, brun-ciocolatiu și gri-piatră.



Paleta 4: Iarna/Minimalistă

Acesta este cel de-al doilea grup cu culori care au la bază albastrul, fiind îndrăznețe și dramatice. Sunt fie intense, fie glaciale – la fel ca un peisaj de iarnă minimalist, marcat de o puternică impresie de dramatism, fără urmă de subtilitate. Aceasta este singura paletă care conține albul-pur și negrul-pur. Alte culori incluse în acest grup sunt: magenta, galben-lămâie, roșu-cutie poștală, verde-fistic, albastru-gheață, gri-pur, violet-regal, roz-șoc, negru-cărbune, gri-argintiu și albastru-miez de noapte.

La fel ca Wright, și eu cred că aceste patru grupuri reprezintă cheia armoniei cromatice universale, cred că nuanțele dintr-un anume grup se vor armoniza întotdeauna între ele și mai cred că, atunci când la culorile dintr-un grup adaugi culori dintr-un alt grup, ele nu se vor armoniza niciodată.



O altă cale de a înțelege armoniile cromatice este aceea de a face paralela cu armoniile muzicale. Se povestește că renumitul pianist de jazz Thelonious Monk a spus la un moment dat: „Nu există note greșite; atât doar că unele sunt mai corecte decât altele." Dacă auzi o notă cântată în cheia greșită sau plasată incorect, o vei sesiza imediat. S-ar putea să tresari și să te cutremuri. La fel se întâmplă și în cazul culorilor. Dacă folosești tonuri din mai multe grupuri cromatice, instinctiv vei simți disonanța dintre ele, chiar dacă ochii n-o vor înregistra. În schimb, dacă pui la un loc tonuri din același grup cromatic, imediat vei simți armonia dintre ele.

Ceea ce s-ar putea să nu realizați este că, atunci când vă aflați în natură, subconștientul lucrează neîncetat, calibrând tot ceea ce vă înconjoară, ca să stabilească dacă lucrurile sunt sau nu în armonie. Dacă subconștientul identifică o situație armonioasă, imediat vă veți simți relaxați, confortabil. În schimb, dacă elementele din mediul înconjurător se resping, starea de bine va dispărea. Mintea conștientă e posibil să nu înregistreze sau să nu recunoască problema, dar subconștientul va simți instinctiv și imediat dizarmonia.

Când trebuie să alcătuiți o paletă cromatică, succesul sau eșecul proiectului nu ține de culorile individuale, ci de relațiile lor tonale. Dacă tonurile nu se armonizează între ele – sau cu mesajul ori contextul – se va instala impresia de disonanță. Și dacă proiectul e realizat în beneficiul unui brand, situația se va resimți într-o scădere a vânzărilor; la locul de muncă, ea se va traduce printr-o scădere a productivității; iar acasă ea se va concretiza prin dispariția armoniei.

Nu mă aștept să înțelegeți conceptul pe loc. Chiar și designerii cu care lucrez găsesc dificilă această nouă perspectivă asupra culorilor, însă unul dintre lucrurile pe care puteți să le faceți este să fiți atenți la propriile voastre reacții față de culori – care vă semnalează că subconștientul vrea să vă transmită ceva. Acesta este primul pas spre

conștientizarea adevăratei armonii cromatice, în vreme ce primul pas spre alcătuirea unei scheme cromatice este să acordați atenție reacțiilor instinctive pe care le aveți față de culorile alese. Dacă tonurile pentru care ați optat se armonizează, vă veți simți confortabil, în largul vostru. Dacă nu se armonizează, vă veți simți inconfortabil sau tensionați. Observați unde, în corpul vostru, se localizează aceste senzații. În cazul meu, se întâmplă la nivelul umerilor. Când o schemă cromatică e incorectă, umerii mi se crispează și mă cocoșez. În schimb, când planul cromatic e corect, umerii mi se relaxează într-un oftat de ușurare.

Încredeți-vă în instinctele proprii. Dacă vi se pare că o schemă cromatică nu e în regulă, probabil chiar nu e în regulă.

În următorul capitol vom examina cu mai multă atenție modalitățile prin care acest simț poate fi rafinat și metodele prin care tot ceea ce am învățat până acum poate fi pus în practică. Vă voi ghida oferindu-vă diverse sugestii, ca să vă ajut să vă regăsiți încrederea în propriile voastre instincte cromatice, alungându-vă temerile și ezitările în privința abordării culorilor, cum ar trebui să le purtați ca să vă potențeze încrederea și să vă aducă o stare de bine. Vom vedea cum puteți să creați scheme cromatice pentru căminul vostru, scheme care să reflecte și să sprijine personalitatea fiecărui membru al familiei. Vom învăța cum să ne înconjurăm cu culori la serviciu, astfel încât să ne concentrăm mai bine, să scădem nivelul de stres și să facem față diverselor provocări de pe parcursul unei zile de lucru.

Când veți înțelege că fiecare culoare și fiecare combinație de culori pot să genereze un răspuns emoțional pozitiv, veți fi capabili să realizați scheme cromatice pline de forță și de utilitate pentru fiecare domeniu al vieții – și veți putea să reluați această experiență la infinit. Eu am văzut cum culorile pot să aducă fericire – iar acum a venit vremea să vă arăt cum să reușiți și voi. Să începem!

CAPITOLUL 4

Culorile și personalitatea oamenilor



Bine ați ajuns la Capitolul 4! Mă bucur enorm că sunteți aici! Vom lua tot ce ați învățat până acum despre ceea ce sunt culorile și cum funcționează ele și vom folosi informațiile astfel încât să determinăm schimbări pozitive în viața voastră. Sunt extrem de fericită că am ocazia să vă introduc în această lume nouă, plină de surprize despre cei din jur și despre voi direct și îmi imaginez cât sunteți de nerăbdători să pornim. Suntem aproape gata... Mai există doar un pas foarte important pe care trebuie să-l facem, înainte să începeți să vă puneți în practică noile cunoștințe. Iar pasul acesta înseamnă că trebuie să ne lămurim care dintre cele patru palete tonale, despre care am învățat în capitolul anterior, este paleta voastră cromatică naturală, aceea căreia îi aparțineți instinctiv.

Poate că ați remarcat deja că, în mod intuitiv, sunteți atrași de anumite culori? Poate că una dintre palete v-a plăcut mai mult decât celelalte? Asta se întâmplă pentru că fiecare grup cromatic reflectă și exprimă un anume tip de personalitate: așa cum fiecare nuanță, ton sau varietate de culoare se încadrează într-unul dintre cele patru grupuri, așa ne încadrăm și fiecare dintre noi – lucrurile stau astfel fie că e vorba despre un individ, un brand, un magazin, un spital sau despre o casă de locuit. La fel ca Jung, Itten și Wright, și eu mă folosesc de anotimpuri ca să descriu cele patru grupuri cromatice. Fiecare anotimp are o paletă cromatică limpede și o personalitate marcată, care corespunde preferințelor și trăsăturilor caracteriale ale fiecărui grup de persoane. Există, de asemenea, și anumite comportamente care se aliniază cu energia fiecărui anotimp. Gândiți-vă cum vă simțiți iarna, când cerul e cenușiu și vreți să vă cuibăriți și să hibernați, sau gândiți-vă cât de treji și de vii vă simțiți când răsar primele flori ale primăverii.

E posibil ca, în clipa asta, să vă aduceți aminte că ați mai auzit de paletele cromatice sezoniere. Dar sistemul acesta e diferit. Mulți oameni vin la mine și se declară nemulțumiți

de paletele care le-au fost oferite, când „li s-a făcut schema cromatică". Adesea, persoanele acestea nu știu să indice ce anume li se pare că încă lipsește. Se poate să se simtă grozav în anumite culori, în schimb în altele să se simtă oribil – și, pur și simplu, nu pricep care e motivul. Când mă uit la acele palete, îmi dau seama imediat că acolo sunt incluse culori din toate cele patru grupuri tonale – în consecință, nu e de mirare că oamenilor în cauză li se pare că totuși ceva e în neregulă. Amintiți-vă că, mai devreme, am adus în discuție acel sentiment de dizarmonie generat de culorile care nu merg împreună: ceea ce v-am povestit până acum reprezintă exemplul perfect pentru această situație. Știm, de pildă, cât de anapoda ni s-ar părea niște frunze de toamnă în decorul unei grădini de vară! De asemenea, eu privesc grupurile tonale nu doar în raport cu anotimpurile – primăvara, vara, toamna și iarna –, ci și în raport cu caracterul lor: jucăuș, seren, de pământ și minimalist. Însă, indiferent cum alegi să le categorisești, recunoașterea celor patru familii tonale și a modului în care ele relaționează cu tipurile de personalitate reprezintă primul pas vital către folosirea cu succes a psihologiei aplicate a culorilor.

Pe parcursul următoarelor pagini veți găsi un set de întrebări conceput pentru a vă ajuta să vă descoperiți adevărata personalitate cromatică și să vă definiți stilul de design. Firește, setul acesta este doar o mostră și analiza personalității, realizată în baza unui număr atât de mic de întrebări, este limitată. Când lucrez cu clienții mei, discuțiile de acest fel durează mai multe ore. Le pun întrebări despre lucruri care par să nu aibă absolut nicio legătură cu culorile – de pildă, ce fel de muzică ascultă, ce voiau în copilărie „să se facă" atunci când aveau să crească, unde le place să meargă în vacanțe, ce fel de țesături le place să poarte, ba îi întreb și dacă le place sau nu să calce rufe... Inițial, clienții mei nu văd legătura dintre aceste întrebări și țelul nostru. Dar, pe măsură ce straturile personalității sunt eliminate,

unul după celălalt, aducându-i astfel mai aproape de persoana care sunt cu adevărat, totul se limpezește. Așa cum sunt convinsă că lucrurile se vor limpezi și pentru voi.

Înainte să pornim, un avertisment... Exercițiul acesta este amăgitor de simplu. În realitate însă, să ne conectăm la eul nostru autentic poate să fie mai greu decât ne închipuim! Adesea, alegem răspunsul pe care ni se pare că ar trebui să-l alegem sau căruia altcuiva i-ar plăcea să-l alegem. Nu e deloc ceva neobișnuit să selectăm tipul de persoană care ne-ar plăcea să fim, în locul tipului de persoană care suntem de fapt. Când am început să mă pregătesc în domeniu, ăsta a fost momentul de care m-am temut cel mai tare: mi-a fost frică de ceea ce exercițiul ar putea să dezvăluie în legătură cu personalitatea mea. Când a sosit clipa să fac propriu-zis exercițiul, am ales paleta cromatică potrivită pentru persoana care voiam să fiu – o persoană complet diferită de aceea care sunt în realitate. Am fost destul de încăpățânată și le-am făcut viața destul de amară colegilor, care învățau cum să conducă o consultație cromatică. Iar când am ajuns la acea parte din pregătire în care trebuia să-mi analizez răspunsurile fiziologice la tonurile de culori, parcă nici nu mi-a mai venit să mă privesc în oglindă! Însă, în adâncul meu, știam adevărul. Așa că mi-am acordat timp. S-ar putea ca și voi să aveți nevoie să faceți asta. Este o călătorie de autodescoperire și e posibil ca răspunsurile să nu vă vină toate odată.

Așa că găsiți un loc liniștit unde să faceți acest exercițiu, un loc unde să fiți departe de orice persoană care ar putea să vă influențeze răspunsurile. Și nu vă gândiți prea mult. Încredeți-vă în primul răspuns care vă vine, în răspunsul instinctiv, și selectați opțiunea care rezonează cel mai bine cu voi. Exercițiul are drept scop să vă ajute să vă conectați cu persoana care sunteți în realitate – nu cu aceea care vă doriți să fiți sau care credeți că alți oameni ar vrea să fiți. Nu vă faceți griji în legătură cu părerile altora, acum e momentul în care trebuie să fiți sinceri cu voi înșivă. Când veți fi sinceri, vă veți simți ca și cum v-ați fi întors acasă!

TESTUL CULORILOR ȘI AL PERSONALITĂȚII

1. Care e maniera în care preferi să-ți întreții invitații la cină?

A. Toată lumea să stea așezată la o masă lungă, încărcată cu farfurii din care fiecare să se servească singur; conversație animată și fără întreruperi.

B. O masă elegant împodobită, într-o încăpere luminată cu lumânări, plină de acel șarm al Lumii Vechi.

C. Un picnic, cu multă distracție și multe jocuri.

D. Perfecțiune – să chemi un bucătar de elită care să-ți gătească sau să-ți inviți oaspeții la un restaurant cu stele Michelin.

2. Ce culoare primară preferi?

A. Verde.

B. Albastru.

C. Galben.

D. Roșu.

3. Care e tipul de eveniment social pe care-l preferi?

A. Să stai în jurul focului alături de prieteni, discutând până târziu în noapte.

B. Un spectacol de balet sau un concert de muzică clasică.

C. Un spectacol muzical; ceva amuzant, pe care poți să-l faci fără preparative.

D. O premieră; o petrecere șic.

4. Ce tip de bijuterie preferi?

A. O bijuterie cu un stil și o formă neregulată, cu aspect organic, natural, făcută din cupru, bronz, lemn sau chihlimbar.

B. O bijuterie din platină, din aur alb sau cu perle; nimic greoi, epatant sau ostentativ.

C. O bijuterie din aur strălucitor, cu safire, smaralde, opal; o bijuterie care sclipește și captează lumina.

D. Bijuteria-statement; o bijuterie cu diamante, rubine, perle negre.

5. Te-ai descrie ca:

A. Empatic și interesat de alți oameni.

B. Un observator liniștit.

C. Expansiv și jucăuș.

D. Sigur de tine, hotărât și motivat.

6. Cum îți place să-ți petreci timpul liber?

A. Plimbându-te prin natură sau vizitând un sit arheologic.

B. În liniște, pe malul unui lac liniștit.

C. Pe plajă, jucându-te în valuri.

D. Stând pe marginea piscinei și bând cocktailuri.

7. Ce e cel mai important pentru tine într-o casă?

A. Sentimentul de intimitate, de cămin.

B. Echilibrul și proporțiile.

C. Lumina naturală din abundență.

D. Simplitatea și ordinea.

8. Care e genul tău preferat de film?

A. Filmul istoric, biopicul sau documentarul despre natură.
B. Un film vechi, romantic, în alb și negru.
C. Comedia, de preferat comedia bufă.
D. Filmul noir sau filmul de artă.

9. Trebuie să rezolvi o problemă la serviciu. Ce faci?

A. Soliciți părerile altor persoane și iei în considerare opiniile tuturor.
B. Rămâi calm și acționezi diplomatic în căutarea soluției perfecte.
C. Plin de entuziasm, îi motivezi și pe alții să te ajute să rezolvi problema.
D. Aduni toate informațiile; te concentrezi, de unul singur, pe obținerea rezultatului corect.

10. Ce fel de muzică îți place să asculți?

A. Country și western, folk, indie.
B. Clasică.
C. Pop, musicaluri.
D. Operă, jazz avangardist.

11. Un prieten e supărat. Ce faci?

A. Empatizezi profund, îi oferi tot timpul și energia ta și nu pleci până când nu ești sigur că prietenul tău o să fie în regulă.
B. În liniște și cu calm, începi să cauți o metodă prin care să-l ajuți.
C. Încerci să-l înveselești.
D. Te concentrezi asupra rezolvării problemei.

Acum, că ați răspuns la fiecare întrebare în parte, faceți totalul literelor care corespund răspunsurilor selectate și descoperiți tipul de personalitate căruia îi aparțineți.

MAJORITAR A: TOAMNA/DE PĂMÂNT

Personalitatea arhetipală Toamna/De pământ este caldă și grijulie. Natura ta intrinsecă se exprimă intens, în exterior. Ești interesat de alți oameni și de ceea ce-i motivează pe ei. Cel mai fericit te simți în natură, fie că trebăluiești prin grădină, fie că te plimbi prin pădure. Maniera în care îți place să-ți întreții invitații este una relaxată și informală. Adori să te întâlnești cu prietenii sau să-i primești la tine acasă, să mâncați împreună – numai să fie puțini la număr, întrucât prețuiești conversațiile profunde și directe, în jurul unei mese încărcate cu farfurii cu mâncare sau stând pe canapele confortabile, la gura sobei.

Tipul Toamna/De pământ poate să fie și excentric și flamboaiant, cu o latură rebelă. Poți să pari autoritar și dominator. Sub masca de la suprafață, în tine mocnește un foc, care, dacă e întețit, poate chiar să ardă.

Acasă

Pentru tine e important să ai o casă intimă și primitoare. Îți plac texturile și materialele naturale, cărămida aparentă, podelele din lemn, vasele din ceramică și din cupru. E posibil să cumperi o casă pe care apoi s-o renovezi. Pentru tine e necesar să te simți confortabil la nivel fizic, astfel că piesele de mobilier pe care le alegi sunt solide – nu-ți plac lucrurile ușoare și fragile. Adori căldura șemineului sau a cuptorului. De asemenea, adori cărțile și tot felul de nimicuri drăguțe și obișnuiești să-ți etalezi comorile pe rafturi deschise. Cu siguranță, nu apreciezi stilul minimalist!

Moda vestimentară

Îți plac materialele naturale, care au textură și imprimeuri – mătase naturală, in, tweed, brocart, damasc, țesături etnice, piele-întoarsă. Confortul e extrem de important pentru tine, așa că ești atent la cum îți vin hainele, care pot fi și puțin mai largi. Și ești dispus să faci orice doar ca să scapi de corvoada de a călca rufe. Am o prietenă bună care, înainte să-și cumpere orice haină, îi face „testul șifonatului" – strânge țesătura în pumn și, dacă materialul nu se cutează, cumpără haina respectivă!

Bijuteriile

Îți plac pietrele semiprețioase, ca ambra, jadul și topazul, aurul vechi și caracterul de pământ al cuprului, al bronzului și al lemnului. Piesele pe care le alegi sunt masive. Formele care te atrag sunt organice și neregulate.

Paleta de culori care se potrivește cu personalitatea aceasta este *Paleta 3: Toamna/De pământ* (pagina 104). Tonurile acestea calde și vii au o vibrație specială și o intensitate aparte. În acord cu personalitatea de Pământ, ele pornesc din zona caldă și reconfortantă și ajung până la zona flamboaiantă și excentrică.





MAJORITAR B: VARA/SERENĂ

Personalitatea arhetipală Vara/Serenă este demnă și calmă. Ești rațional, cumpănit și stăpânit. Ești elegant, când ești supus presiunilor, și imperturbabil, în mijlocul furtunii. Genul de ieșire ideal pentru tine înseamnă ceva rafinat, ca un concert clasic sau un spectacol de balet. Cinele oferite de tine sunt distinse, cu toate elementele de decor asortate și splendid aranjate. Prietenii tăi mai extrovertiți pot să încerce să te ademenească pe ringul de dans, dar tu preferi să stai retras și să observi, în loc să iei parte la acțiune.

Nu ești o persoană care caută lumina reflectoarelor, prin urmare poți să fii considerat un timid. Pe de altă parte, uneori poți să fii receptat ca un tip rece, distant și, eventual, chiar detașat emoțional.

Acasă

Adori ca în casa ta să domnească ordinea și calmul. Preferi curburile blânde și liniile grațioase, în ceea ce privește piesele de mobilier și de decor, și nu-ți plac lucrurile complicate sau simandicoase. Îți sunt agreabile obiectele realizate cu mare artă și antichitățile lucrate din mahon, buruta de Ceylon și palisandrul. Ești atras de lucirea subtilă a vopselurilor satinate, dar le respingi pe acelea excesiv de strălucitoare. Pentru tine, proporțiile și echilibrul sunt importante, astfel că-ți vei aranja lucrurile elegant, în perechi: de pildă, vei plasa de o parte și de alta a patului o pereche asortată de noptiere și, pe ele, o pereche asortată de veioze.

Moda vestimentară

Stilul tău este de o eleganță subtilă. Îți plac liniile fluide, grațioase și blânde. Ai probabil un simț tactil foarte dezvoltat, așa că textura materialelor e foarte importantă pentru tine. Preferi țesăturile delicate, fluide, care au o ușoară lucire: șifonul, cașmirul și jerseul din mătase naturală. Orice material ți se poate părea inconfortabil, ba chiar poți descoperi că pielea ți se înroșește și te mănâncă.

Bijuteriile

Preferi platina, aurul alb, cu finisaj periat sau mat, și pietrele semiprețioase precum turmalina, safirul roz sau cuarțul roz. De asemenea, îți plac clasicele perle. Forma care te atrage este aceea ovală.

Paleta de culori care se potrivește cu personalitatea ta este una mai rece, *Paleta 2: Vara/Serenă* (pagina 102). În acord cu personalitatea Serenă, toate tonurile din această paletă sunt subtile. Nicio nuanță nu e agresivă sau stridentă.





MAJORITAR C: PRIMĂVARA/JUCĂUȘĂ

Personalitatea arhetipală Primăvara/Jucăușă este expansivă și spontană, cu un simț al amuzamentului copilăresc. Energia caldă și plină de viață a primăverii se reflectă în natura ta veșnic tânără. Ești primitor și prietenos, entuziast și voios. Poți să fii și zburdalnic și jucăuș. Îți plac picnicurile, grătarele, orice se petrece în aer liber, alături de prieteni veseli. Adori varietatea și spontaneitatea, lucrurile făcute sub impulsul momentului. Te pricepi de minune să motivezi oamenii și faci asta într-o manieră deschisă și optimistă. De asemenea, îți place să te asiguri că toată lumea e în regulă. Te descurci excelent când ai de rezolvat mai multe probleme odată, în schimb îți e dificil să te concentrezi asupra unui singur subiect, astfel că poți să dai impresia că ești frivol și superficial. Emoțiile tale pot să fie destul de fragile. E important pentru tine să simți că ești plăcut de ceilalți și îți faci griji în legătură cu părerea pe care oamenii și-o fac despre tine.

Acasă

Pentru tine, lumina naturală e esențială. Îți plac ferestrele mari, astfel încât lumina să se reverse în casă, și-ți plac ușile duble, care să se deschidă spre o grădină sau măcar spre un balcon – ceva care să te ajute să te simți în contact cu natura. E posibil ca, în absența unei doze suficiente de lumină naturală, să te trezești suferind de o formă de TAS (Tulburare Afectivă Sezonieră). Îți place mobila făcută din ratan, din nuiele și din varietăți de lemn ușor – nu agreezi piesele greoaie. Și-ți plac finisajele în auriu sau bronz, datorită felului în care reflectă lumina. Imprimeurile preferate, în ceea ce privește draperiile și pernele decorative, sunt cercurile și bulinele – care au un caracter jucăuș, amuzant.

Moda vestimentară

Îți plac materialele ușoare, diafane, care dau impresia de prospețime, care sunt ușor de călcat și nu se șifonează prea tare. Preferi imprimeurile delicate, cele cu buline sau cu flori, și croielile fluide, care se unduiesc odată cu trupul.

Bijuteriile

Îți plac bijuteriile delicate care dau impresia de mișcare: de pildă, cele cu filigran din aur. Pietrele semiprețioase de care ești atras sunt safirul albastru, opalul, acvamarinul și turcoazul. Formele pe care le agreezi sunt cercurile și punctele sau siluetele miniaturale, precum cele ale bobocilor de floare.

Paleta de culori care se potrivește cu personalitatea ta este *Paleta 1: Primăvara/Jucăușă* (pagina 100). Tonurile calde și limpezi ale acestei palete sunt gingașe, pline de viață și de energie, după tipicul personalității Jucăușe.





MAJORITAR D: IARNA/MINIMALISTĂ

Personalitatea aceasta, care aduce cu un peisaj de iarnă, glacial și profund reliefat, nu acceptă compromisurile. Personalitatea arhetipală Iarna/Minimalistă este glamouroasă și sofisticată, cu un pronunțat simț al dramatismului și cu o prezență impunătoare. Ești sigur pe tine și încrezător în gustul și în stilul tău. Ești inovator și poți fi perceput ca avangardist. Cinele pe care le oferi prietenilor sunt pregătite cu meticulozitate, niciun detaliu nefiind trecut cu vederea. Aranjamentul mesei va fi uluitor în simplitatea lui, reprezentând un exemplu în ceea ce privește excelența în design. Pe de o parte, ești eficient și concentrat, clar și concis. Pe de alta, poți să fii văzut ca un tip neprietenos și indiferent. Oamenii te pot considera distant și deloc sentimental.

Acasă

În casă, preferi liniile curate și suprafețele aerisite. Sub nicio formă nu suporți să vezi lucruri acumulate alandala. Adori să ai o piesă centrală, un obiect extraordinar, care să atragă atenția: un candelabru, o sculptură sau un tablou de mari dimensiuni. Îți plac suprafețele lise, strălucitoare – ca ale pieselor din sticlă și crom – și unghiurile ascuțite. E probabil să preferi o schemă cromatică în nuanțe intens contrastante, pentru impact maxim. E posibil ca bucătăria ta să arate ca un laborator, și nu ca un loc unde se gătește: probabil că vei avea suprafețe din oțel inoxidabil strălucind de curățenie, iar ustensilele le vei ascunde în spatele unor uși preferabil vopsite în alb-pur și strălucitor.

Moda vestimentară

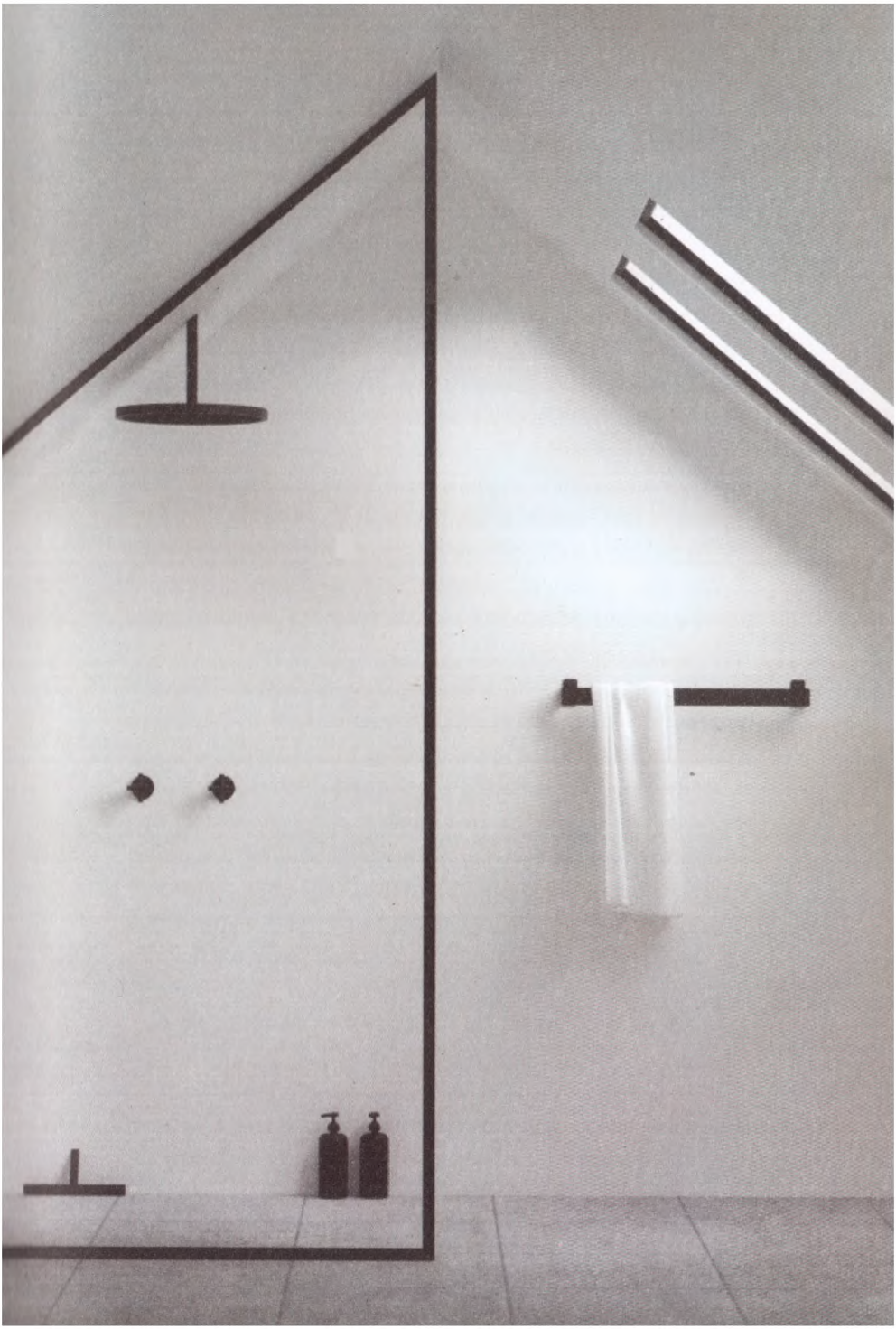
Stilul tău e elegant și sofisticat. Croiala hainelor e importantă pentru tine. Îți plac liniile clare, fără zorzoane. E probabil să fii atras de culorile-bloc, dar îți plac și dungile îndrăznețe și imprimeurile geometrice. Arăți fantastic în alb și negru. Nu accepți nimic altceva decât materiale de cea mai bună calitate și le preferi pe acelea cu o lucire dramatică, asemenea satinului alb și greu sau mătăsii naturale negre.

Bijuteriile

Te îndrepți întotdeauna către piesele-statement, din argint strălucitor sau din oțel – reprezintă semnătura ta. Preferi diamantele, rubinele, onixul și jaisul. Adori precizia liniilor angulare. Forma care te atrage este rombul.

Paleta de culori care se potrivește cu personalitatea ta este *Paleta 4: Iarna/Minimalistă* (pagina 106). Asemenea personalității Minimaliste, culorile acestea nu au subtilități: ele sunt fie glaciale, fie intense.





TIPURILE DE PERSONALITATE PRIMARE ȘI SECUNDARE

Totuși, în realitate, arareori vedem o persoană care încapsulează un unic tip de personalitate. De obicei, reprezentăm o combinație de două sau mai multe personalități. Carl Jung, vă amintiți, a teoretizat că toți oamenii au ceva din toate cele patru grupuri, în proporții care variază de la individ la individ, și că e probabil să relaționăm cu energia unei anumite culori, în particular. Majoritatea avem un tip de personalitate primar, cu o influență secundară, în proporții care ne sunt unice fiecăruia. Ceea ce am descoperit eu, în urma numeroaselor consultații cromatice pe care le-am dat, a fost că personalitatea primară reprezintă esența ființei – adevăratul eu –, în vreme ce personalitatea secundară este reprezentată, în general, de ceea ce am fost condiționați să devenim sau de ceea ce credem că e mai acceptabil – acesta fiind motivul pentru care atât de mulți trăim, în majoritatea timpului, doar în funcție de personalitatea noastră secundară. Personalitatea primară ne determină paleta cromatică, în vreme ce stilul de design este influențat de o combinație dintre personalitatea primară și aceea secundară. De pildă, personalității mele primare îi corespunde paleta Primăvara/Jucăușă, ceea ce înseamnă că, pe de o parte, paleta mea naturală conține toate culorile limpezi, calde și curate ale primăverii și că, pe de altă parte, sunt o persoană căreia îi place să se amuze, o persoană zburdalnică. Personalității mele secundare îi corespunde paleta Iarna/Minimalistă, ceea ce înseamnă că, în egală măsură, pot să mă concentrez foarte bine și, uneori, pot să par inabordabilă.

Dacă ați descoperit că relaționați și cu paleta dictată de al doilea număr de rezultate, e posibil să vă fi descoperit cele două părți, principală și secundară, ale personalității. Ceea ce e minunat! E exact punctul în care îmi doream

să ajungeți. Frumusețea psihologiei aplicate a culorilor rezidă în logica ei extraordinar de simplă, dar și de plină de forță. Odată ce ați înțeles care sunt tipurile voastre de personalitate primare și secundare și știți căreia dintre cele patru palete cromatice îi corespunde personalitatea voastră primară, totul începe să capete sens, într-o manieră aproape miraculoasă – după cum veți vedea în curând. Acum, că ați făcut *Testul culorilor și al personalității,* sunteți gata să începeți să folosiți psihologia aplicată a culorilor. Să pornim la drum!

CAPITOLUL 4, partea I

Cum să porți culorile



CUM SĂ NE RECONECTĂM LA CULORI (ȘI LA NOI ÎNȘINE)

După cum am văzut, culorile reprezintă sistemul nostru de semnalizare principal. El ne vorbește într-o limbă pe care o înțelegem instinctiv: limba emoțiilor. Accesoriile ne fac pe noi, dar și pe cei din jur, să simțim ceva special: fiecare clamă de păr, fiecare bijuterie, fiecare pălărie sau pereche de pantofi, inclusiv desuurile sau lacul de unghii, toate ne vorbesc. Când purtăm culori, spunem ceva despre felul în care ne simțim sau gândim, iar culorile acelea au un efect profund asupra modului în care suntem percepuți de semenii noștri – fie că suntem conștienți de asta sau nu. În urmă cu câțiva ani, când susțineam o conferință despre puterea culorilor și despre impactul pe care îl pot avea asupra vieții de zi cu zi, un domn din public a ridicat mâna. Mi-a spus că asupra lui culorile nu au niciun efect, că nu îi stârnesc nicio reacție. Omul acela avea o pereche de pantofi negri, o pereche de pantaloni negri, o cămașă neagră și pe tot parcursul conferinței a stat cu brațele încrucișate la piept. L-am întrebat de ce era îmbrăcat complet în negru. Mi-a răspuns că nu avea niciun motiv, culorile nu însemnau nimic pentru el. Atunci l-am întrebat dacă ar purta o cămașă roz, dacă i-aș oferi una. În niciun caz, mi-a răspuns el. M-a asigurat că nu voia să poarte nimic roz. Când l-am întrebat de ce, mai ales că-mi spusese că, pentru el, culorile nu însemnau nimic, mi-a replicat că nu era dispus să poarte o culoare de fetițe – că ar fi fost ridicol.

Ei bine, cu asta mi-am demonstrat punctul de vedere. Fiecare om răspunde la culori; domnul acela, pur și simplu, nu realizase că și el, ca oricare altul, reacționa la culori. Dacă ele, culorile, nu ar însemna nimic, n-am mai avea nici modă vestimentară, nici tendințe și n-ar mai exista nici haine pe care să le purtăm la ocazii

speciale sau la evenimente. Nu ne-am mai bate capul cu nimic din toate astea.

Or, realitatea e complet diferită! Unul dintre lucrurile cele mai fascinante la noi, ca specie, este că purtăm culori. Putem să ne schimbăm „stratul exterior" oricând și în orice culoare vrem. Nicio altă ființă nu poate să se ducă la un șifonier și să scoată din el o grămadă de pene noi sau nu poate să intre într-un magazin și să-și cumpere o piele nouă. Suntem singura specie care poate să-și schimbe „stratul exterior", iar asta e ceva fantastic! Putem să folosim culorile ca pe o baghetă magică, astfel încât să ne îmbunătățim starea interioară, indiferent unde ne-am afla și indiferent ce am face – nicio altă ființă nu mai are parte de așa ceva!

Dar nu realizăm întotdeauna puterea miraculoasă pe care o au culorile de a ne întări, de a ne sprijini și de a ne face să ne simțim bine. Dacă vi s-a întâmplat vreodată să intrați într-un magazin, fiind atrași de o culoare intensă din vitrină, pentru ca, după zece minute, să ieșiți din magazin cu un obiect de culoare neagră sau gri sau albă, să știți că nu sunteți singurii. Indubitabil iubim culorile, dar, în același timp, le găsim intimidante. Nu știm sigur care ni se potrivesc și ne e teamă să nu greșim în alegere. Instinctele ne sunt sufocate de nesfârșitele macro și microtrenduri – de ceea ce eu numesc „zgomot cromatic". Iar surse de astfel de „zgomote" sunt din belșug – catwalkuri, reviste, vitrine de magazine, reclame și conținut *social media*. Unele branduri *fashion* de lux propun, la doar câteva săptămâni distanță, noi și noi trenduri cromatice. Ca atare, culorile pe care le alegem nu le alegem pentru noi înșine, ci ca să dobândim aprobarea semenilor, pentru ca oamenii să ne placă și să ne accepte, ca să ne integrăm în societate. Știu cum e, pentru că și eu am făcut asta. Fie că mă credeți sau nu, a existat o perioadă în care m-am îmbrăcat doar în negru din cap până-n picioare. Purtam inclusiv desuuri

negre! Personalitatea mea primară e foarte jucăușă, e genul care adoră să se amuze. Dar, pe de altă parte, sunt înaltă și blondă. Când aveam douăzeci de ani și lucram în IT, ca manager de proiecte sau ca analist de business, mă îngrijora modul în care eram percepută de cei din jur. Astfel că mi-am reprimat latura jucăușă și am marșat pe tipul meu de personalitate secundar, care indică un individ foarte concentrat și hotărât, independent și motivat de rezultate. Așa am ajuns să mă îmbrac exclusiv în negru. Parțial, era o măsură de autoprotecție. Dar voiam și să fiu luată în serios. Mi-am înăbușit tipul de personalitate primar, permițându-i tipului secundar să-mi pună în umbră adevăratul eu. Colegii îmi spuneau „Fecioara de Gheață" – când eu, de fapt, nu sunt deloc așa! Temându-mă să-mi dezvălui adevărata personalitate, mi-am inhibat-o până când m-am deconectat de la ea cu totul. Eram pierdută și teribil de deprimată, eram nefericită în profesie, dar și în viața personală. Apoi, într-o zi, m-am oprit în loc și mi-am dat seama că – uau! – pierdusem legătura cu mine însămi într-o asemenea măsură, încât nici nu mai știam care era culoarea mea preferată!

CUM SĂ-ȚI REGĂSEȘTI INSTINCTUL CROMATIC

Care e culoarea ta preferată?

Iată o întrebare care poate părea simplă, fiind, de fapt extrem de complexă. Examinarea culorilor pe care le adorăm – dar, la fel de important, și a celor pe care le detestăm – reprezintă un instrument prețios în înțelegerea propriei persoane. Descoperirea culorii preferate poate să ne dezvăluie informații despre noi, de care nici măcar nu suntem conștienți.

Acesta este exercițiul perfect pentru cei care vreți să vă regăsiți pasiunea pentru culori, dar și pentru cei care sunt, pur și simplu, curioși în legătură cu puterea culorilor de a-i învăța lucruri nebănuite despre ei înșiși. Am avut clienți care, în clipa în care au făcut acest exercițiu, s-au luminat la față, entuziasmați, pentru că, în sfârșit, înțelegeau multe despre propria lor persoană.

Dar să nu uitați că, de fapt, culorile înseamnă emoție. Examinarea îndeaproape a culorilor pe care le iubim sau a celor care ne displac poate să scoată la lumină amintiri adânc ascunse în noi și, odată cu ele, sentimente profunde. E posibil, de pildă, să fi uitat un eveniment asociat cu o culoare, dar e suficient să revedem acea culoare ca să retrăim emoțiile din trecut.

Ce spune culoarea ta preferată despre tine

Pasul 1: Scrie denumirea culorii tale preferate. Să ți se ceară să-ți alegi culoarea preferată poate să fie o solicitare la fel de dificilă ca aceea de a-ți alege copilul preferat! Dacă ai mai mult de o culoare preferată, scrie-le pe toate, apoi alege-o, din listă, pe aceea care îți place cel mai mult.

Pasul 2: Găsește tonul particular de culoare. Dacă, să spunem, culoarea ta preferată este albastru, atunci tonul preferat poate să fie albastru-ou de rață, albastru-cer

senin, un albastru-marin profund sau un albastru-rață sălbatică. În orice caz, trebuie să găsești un obiect care să aibă exact acea nuanță. Poate, de exemplu, să fie o mostră de vopsea dintr-un catalog, un rest de țesătură, o pană, orice. Privind acel ton de culoare, vei putea relaționa cu el la nivel emoțional.

Pasul 3: Odată ce ai identificat tonul preferat, poți să începi să descoperi ce înseamnă el pentru tine. Amintește-ți ce am învățat despre cele trei modalități prin care relaționăm cu culorile:

1. Asociațiile personale – amintirea unui eveniment pe care îl asociezi cu acea culoare.
2. Semnificația culturală sau simbolică – semnificația culorii în interiorul culturii tale.
3. Semnificația psihologică – cum te face acea culoare să te simți și să te comporți.

Pont: Culoarea ta preferată poate să fie reprezentată de o combinație a două dintre aceste elemente.

Odată ce ai identificat modul în care relaționezi cu culoarea ta preferată, notează-l și descrie motivul.

Exercițiul culorii preferate: probleme

- Dacă nu ai o culoare preferată, fiindcă iubești toate culorile, alege culoarea care-ți vine în minte în clipa asta.
- Dacă ai mai mult de o culoare preferată, minunat: lucrează exercițiul cu una dintre ele, apoi poți să-l repeți și cu celelalte.
- Dacă te numeri printre cei care au mereu alte culori preferate, atunci alege culoarea care-ți place cel mai mult în prezent.

Clienții și elevii mei îmi spun adesea că preferințele cromatice li se schimbă în funcție de cum sunt folosite respectivele culori. Așa că v-ar putea ajuta să vă gândiți unde vă place să vă folosiți culoarea preferată. Poate în dormitor? Sau poate în birou? De asemenea, ați putea să vă gândiți și când vă place să vă purtați culoarea preferată. S-ar putea să preferați s-o îmbrăcați în anumite ocazii speciale.

Abia când am început să studiez culorile și am aflat despre aspectele lor pozitive și negative, mi-am adus aminte brusc că portocaliul (firește!) e culoarea mea preferată – portocaliul viu și cald al unei crăițe. Portocaliul e o combinație de roșu și de galben. La modul pozitiv, galbenul comunică ideea de distracție, de fericire, de veselie și de optimism. Calitățile roșului sunt energia, puterea și entuziasmul. Așadar, în portocaliu regăsești o combinație a acestor calități, el fiind o culoare caldă, prietenoasă și jucăușă. De fiecare dată când văd o pată de portocaliu, eu zâmbesc. Portocaliul îmi amintește de natura mea fundamental zglobie și mă conectează la latura ludică a personalității mele. Nu mă îmbrac în portocaliu, pentru că aș obține un nivel de energie prea ridicat pentru mine. Dar iubesc florile portocalii. Doar prezența unei vaze cu maci portocalii, cu lalele portocalii sau cu crăițe mă umple de fericire. Am și o pereche de pantofi portocalii pe care îi ador. Privesc în jos și-mi văd picioarele în plină veselie!



Care e culoarea pe care o detești?

În mod interesant, am descoperit că deși multor oameni le vine foarte greu să identifice nuanța preferată, în ceea ce privește culorile care le displac n-au nicio ezitare. Prin urmare, e posibil ca această a doua jumătate a exercițiului să vi se pară mai ușor de rezolvat decât prima jumătate. Pe de altă parte, sentimentele care pot să iasă la lumină ar putea să fie mai dificil de gestionat. Înțelegerea semnificației preferințelor cromatice ne arată ce se întâmplă la nivel subconștient – un nivel a cărui prezență nici măcar n-o realizăm. E posibil ca, în acest punct, să aveți nevoie să vă acordați timp. Dacă o culoare vă trezește o amintire dificilă, oferiți-vă un timp în care să vă gândiți la ea și experimentați sentimentele care vi se dezvăluie. Datorită interacțiunii cu clienții mei, am văzut că această dezvăluire – a ceea ce stă ascuns în spatele culorii detestate – poate să vă scutească de ani întregi de terapie la psiholog!

Așadar, procedați la fel ca în cazul culorii preferate: notați culoarea care vă displace.

Ce spune despre tine culoarea pe care o detești?

Pasul 1: Scrie care e culoarea care îți displace.

Pasul 2: Găsește tonul particular de culoare.

Pasul 3: Odată ce ai identificat tonul de culoare, poți să începi să descoperi ce înseamnă el pentru tine.

Cândva, cu mult timp în urmă, culoarea pe care o detestam era galbenul. Nu conta tonul de galben, pur și simplu uram această culoare. Colegii mei de studii chiar mă porecliseră Karen „Urăsc Galbenul" Haller. Dar nu pricepeam de ce galbenul îmi displăcea într-o asemenea măsură. Apoi, într-o zi, când încă nu-mi încheiasem studiile în domeniu, mi-am amintit dintr-odată. Probabil că informația stătuse și dospise în subconștientul meu. Am întrerupt ora cu exclamația: „Doamne, Dumnezeule, acum știu de ce nu-mi place galbenul! Știu! Tocmai mi-a picat fisa!" N-am mai așteptat ca profesorul să spună „Vrei să ne povestești?", că vorbele au început să mi se rostogolească de pe buze. Când eram mică, în dormitorul meu tot mobilierul era într-o nuanță de galben-canar: aveam un pat galben-canar, o tăblie de pat galben-canar, un birou și rafturi pentru cărți tot galben-canar. Iar când nu eram cuminte, eram trimisă în camera mea. Și, pentru că eram un copil cam zburdalnic, se întâmpla să fiu trimisă în camera mea destul de des!

Cu toate că uitasem toate astea, culoarea continua să-mi dea un sentiment neplăcut. Îi atașasem emoții și amintiri, iar ea devenise elementul declanșator – care „beneficia" acum de întreaga forță a sentimentelor mele negative! Transformasem galbenul în ceva malefic, deși nu avea nicio vină! Totul devenise limpede, dar pentru că amintirile fuseseră atât de adânc îngropate în mine, mi-a luat multă vreme să fac legătura dintre cele două aspecte. Aceea a fost sesiunea mea de terapie cromatică. Odată ce am conștientizat motivul pentru care nu agream galbenul, am fost în stare să-mi eliberez sentimentele. În după-amiaza aceea am ieșit în oraș și în vitrina unui magazin am văzut o pereche de bikini splendidă: era galbenă. Am intrat și mi-am cumpărat-o imediat. Acum ador galbenul. E a doua culoare preferată a mea. Am

plecat de la a-l detesta și am ajuns la a-l iubi, pentru că am reușit să separ galbenul de emoțiile negative pe care, inconștient, le asociasem cu el.

Când întâlnesc clienți care opun rezistență sau care nu reușesc să-și dea seama de ce nu le place o anume culoare, îi încurajez să-și acorde timp. Mie mi-au trebuit nouă luni ca să realizez de ce nu agream galbenul! Nu vă îngrijorați dacă vă e dificil să înțelegeți ce se ascunde în spatele culorilor pe care le iubiți sau le urâți. E posibil să vă luminați chiar diseară, la duș, sau săptămâna viitoare, când ieșiți să plimbați câinele. Dar revelația o să vină! Fiți doar pregătiți: cu siguranță că ea va fi încărcată emoțional.

CUM SĂ SCOȚI LA LUMINĂ VARIANTA TA CEA MAI BUNĂ

Găsește culorile care rezonează cu tine

Acum, că ați reluat legătura cu culoarea preferată, a venit clipa ca ea să-și facă treaba: să vă potențeze încrederea și respectul de sine și capacitatea de a vă exprima personalitatea, de fiecare dată când o veți purta! Iar primul lucru pe care trebuie să-l faceți este să identificați nuanțele cu care rezonați, fiind cel mai eficient instrument de care aveți nevoie ca să arătați și să vă simțiți cel mai bine. Când vă reconectați la cea mai bună variantă a voastră, vă puteți „promova" eul autentic, indiferent de situație. Așadar, selectați trei culori din paleta cromatică pe care ați descoperit-o la sfârșitul Capitolului 3 și urmați acești pași, ca să vă asigurați că v-ați identificat adevărata personalitate cromatică și tonurile de culoare care vă avantajează cel mai mult.

1. Asigurați-vă că nu purtați niciun fel de machiaj, ca să puteți observa cum reacționează fața la culoarea aleasă; astfel veți remarca schimbările fiziologice, micile modificări, pe măsură ce ele apar.
2. Va trebui să vă plasați în fața unei oglinzi, unde aveți o lumină bună – lumina naturală e cea mai potrivită.
3. Țineți culoarea sub bărbie. Ceea ce trebuie să vedeți este că fața, în întregime, capătă o anume strălucire – care poate să fie foarte puternică sau foarte subtilă. Dacă nu sunteți siguri că respectiva culoare vă avantajează, puneți sub bărbie o culoare care știți că nu face parte din paleta voastră cromatică naturală. Veți vedea cum vă veți albi sau îngălbeni la față. Apoi ridicați din nou sub bărbie prima culoare.
 - Vă strălucește fața? Dacă da, atunci e posibil ca respectiva culoare să fie potrivită și, de asemenea, e posibil să fi identificat corect paleta personalității voastre cromatice primare.
 - Dacă arătați în continuare palizi, chinuiți sau obosiți, e posibil să fi identificat incorect paleta tonală de culori corespunzând personalității primare, prin urmare veți fi nevoiți să vă reevaluați răspunsurile de la test.
 - Purtarea tonului de culoare greșit poate să vă genereze umbre pe față, astfel încât să arătați epuizați. Adesea ne trezim aplicând multe produse de machiaj sperând să ne redobândim strălucirea pierdută prin purtarea unor culori nepotrivite. În schimb, când ne îmbrăcăm în culori din familia noastră tonală, nu avem nevoie decât de foarte puțin machiaj. Radiem în mod natural.

Multe femei îmi spun că se uită în jur, la hainele cu care se îmbracă alte persoane văzute pe stradă sau în reviste, și încearcă să le copieze. Merg în magazine, le cumpără, dar

când ajung acasă și le îmbracă sunt foarte dezamăgite, fără să poată înțelege de ce. Dacă o ținută arată fantastic pe cineva, nu înseamnă că automat trebuie să arate la fel pe oricine. Asta depinde de culorile din care e alcătuită ținuta și de paleta tonală căreia îi aparțin respectivele culori. Adesea, când vedem pe cineva îmbrăcat splendid, ceea ce spunem de fapt este: „Și eu vreau să mă simt la fel de bine pe cât arată ea/el!" Dar, dacă nuanțele nu fac parte din familia noastră tonală, nu vom putea să reproducem niciodată acea impresie de „mă simt bine". Dar asta nu putem realiza decât îmbrăcându-ne în culorile care aparțin paletei noastre cromatice naturale, aceea care se potrivește cu tipul de personalitate.

Amintește-ți că fiecare culoare are trăsături pozitive și negative

Dacă purtați o nuanță care nu rezonează cu paleta voastră tonală, vor fi exprimate numai trăsăturile ei negative. Aceeași senzație dizarmonică o veți resimți dacă vă veți îmbrăca în culori din mai multe palete cromatice – deci cu o culoare din familia voastră tonală și cu o culoare dintr-o altă familie tonală. Dezacordul acesta va fi foarte sesizabil în reacțiile pe care oamenii le vor avea față de voi.

Abia când am început să învăț despre psihologia aplicată a culorilor și când am înțeles diferitele fațete ale personalității mele – acea parte pe care am reprimat-o, ca să nu fiu considerată copilăroasă, și acea parte pe care am proiectat-o în exterior, ca să fiu luată în serios –, mi-am dat seama ce făcusem, îmbrăcându-mă cu desuurile acelea negre, și de ce colegii avuseseră acea reacție. Identificându-mi paleta cromatică naturală, am înțeles care sunt culorile care mi se potrivesc și care-mi sunt utile, indiferent de situație, și care sunt culorile care mă dezavantajează – printre ele se întâmplă să se

numere și negrul. Atunci am priceput că negrul nu face parte din familia mea tonală. Mă face să arăt palidă și-mi dă un aer tensionat sau obosit. Așa că nu e de mirare că toți colegii mei mă considerau rece și inabordabilă!

Dacă m-aș îmbrăca în culori care nu fac parte din familia mea tonală – de pildă, în verde-oliv sau în galben-șofran –, aș arăta bolnavă, deși eu ador culorile astea! De fapt, când m-am angajat prima dată după ce am terminat școala, de fiecare dată când mă îmbrăcam cu un tricou oliv, pe care mi-l lucrasem singură (și de care eram extrem de mândră!), șefa mea mă întreba dacă nu eram cumva bolnavă și dacă nu voiam să mă duc acasă. Și de fiecare dată eu o priveam uimită, gândindu-mă că mă simțeam foarte bine. Abia mai târziu am ajuns să înțeleg efectul pe care culoarea aceea îl avea asupra mea și, implicit, reacția celor din jur.

Pe de altă parte, dacă purtați prea multe piese vestimentare în aceeași culoare, puteți să-i anulați efectele pozitive și să le înlocuiți cu cele negative, care, la rândul lor, afectează modul în care sunteți percepuți. Uneori, mai puțin înseamnă mai mult. Adesea avem nevoie doar de o pată de culoare care să ne dea impulsul necesar și să creeze impresia pe care ne-o dorim. De exemplu, galbenul poate să fie una dintre culorile preferate, dar prea mult galben poate să fie suprastimulant și să producă un efect nedorit. Când nu ai nevoie decât de o pată de culoare, te poți bucura de energia emoțională pozitivă a acelei culori cu ajutorul accesoriilor – cu o eșarfă, cu o bijuterie, cu o geantă, cu o pereche de pantofi sau cu o curea. Dacă trebuie să te îmbraci într-o manieră care nu-ți permite să folosești culori, atunci poți să „strecori" culorile acolo unde nu pot să fie văzute: să apelezi la desuuri colorate!

Conștientizarea culorilor

Multă lume se îmbracă fără să se gândească prea mult la rezultatul estetic. Dar după ce am aflat că fiecare culoare are aspecte pozitive și negative vom conștientiza că trebuie să facem alegeri responsabile, ținând seama de relația dintre ele. Indiferent ce culoare porți, ea îți va influența modul de a gândi și starea interioară, dar va influența și reacțiile celor din jur, prin urmare gândește-te să alegi culori care să te sprijine, să lucreze în folosul tău.

Dacă vă uitați azi în șifonierul meu, veți găsi nuanțe de albastru, verde, galben, roz, de cafeniu și de brun – întregul spectru cromatic care știu că mi se potrivește și face parte din familia mea tonală. Aleg culorile în care să mă îmbrac în funcție de starea mea de spirit, de ceea ce e potrivit să port într-o anume situație sau la o anume ocazie și în funcție de cum vreau să fiu percepută. Am renunțat la desuurile negre. Acum știu că, dacă vreau să fiu luată în serios, există culori pe care pot să le port și care-mi comunică autoritatea nativă, fără să mă facă să par rece și inabordabilă.

În plus, sunt conștientă de aspectele personalității pe care vreau să le pun în lumină, în diverse contexte. Cu toții suntem multifațetați. La fel ca oricare alt om, și eu am zile în care sunt plină de viață și jucăușă, dar și zile în care sunt meditativă și liniștită. Am momente în care simt nevoia de energie și momente în care trebuie să-mi păstrez concentrarea. Și, pentru fiecare stare și pentru fiecare situație, există culori potrivite, iar pentru alegerea lor trebuie să asociezi culorile din familia ta tonală cu contextul în care le vei purta. Folosiți următorul tabel ca să vă reamintiți aspectele pozitive și negative ale culorilor și păstrați în minte respectivele trăsături când alegeți nuanțele pentru diverse ocazii. Luați în considerare spațiul în care vă veți afla și cu cine veți interacționa, astfel încât să hotărâți corect câtă culoare e bine să purtați și cum trebuie ea integrată în ținuta completă.

ROȘU

Denumiri des întâlnite: roșu-pompier, roșu-rugină, roșu-brun, roșu-cutie poștală, roșu-burgund, roșu-vermilion, roșu-pepene.

Efecte pozitive: căldură, energie, stimulare, entuziasm, putere, curaj fizic.

Efecte negative: agresiv, solicitant, dominant, sfidător, nerăbdător.

Când să îl porți:
- Când vrei să fii remarcat – roșul pare mai apropiat decât e în realitate, astfel că e prima culoare care ne atrage atenția.
- Dacă vrei să pari sexy/obraznic.
- Ca să pari puternic, stăpân pe situație, cineva cu care nimeni n-ar trebui să îndrăznească să se confrunte.

Când să îl eviți:
- Când lucrezi cu copiii, pentru că poate să fie suprastimulant.
- În mediul sanitar.
- La întâlnirile cu părinții.

ROZ

Denumiri des întâlnite (fiind o combinație de roșu și alb): roz-trandafiriu, roz-prăfuit, magenta-scoică, roz pastelat.

Efecte pozitive: liniștitor la nivel fizic, dragoste afectuoasă, feminitate – supraviețuirea speciei, cald, încurajator, milos și grijuliu.

Efecte negative: inhibiție, fragilitate emoțională și necesitatea de a fi sprijinit, instabilitate, emasculare, slăbiciune fizică, epuizant fizic.

Când să îl porți: Nuanțele blânde de roz – când lucrezi cu bebelușii sau cu copiii. Ca să dai impresia că ești o persoană grijulie și plină de compasiune.

Când să îl eviți: Rozul-magenta și nuanțele de roz dure și reci – evită să le porți în preajma copiilor, pentru că ai putea să dai impresia că ești o persoană dură și rece.

GALBEN

Denumiri des întâlnite: galben-crem, galben-narcisă, galben-floarea-soarelui, galben-acid, galben-muștar, galben-lămâie.

Efecte pozitive: fericire, optimism, încredere în sine, respect de sine.

Efecte negative:
- Iraționalitate, anxietate.
- Prea mult galben poate să suprastimuleze sistemul nervos.

Când să îl porți:
- Când ai nevoie să te înveselești.
- Când ai nevoie de un impuls, în ceea ce privește respectul de sine.
- Într-o zi cenușie, ca să ți-o înviorezi, ca să aduci soarele în viața ta.

Când să îl eviți:
- Când nu vrei să ieși în evidență.
- Într-o situație serioasă, în care e posibil să nu fi luat în serios. Dacă te simți deprimat, galbenul poate să te neliniștească și mai mult – ia în considerare această posibilitate…

PORTOCALIU

Denumiri des întâlnite (fiind o combinație de roșu și galben): portocaliu-piersică, portocaliu-caisă, portocaliu-caramel, portocaliu persan, teracotă, portocaliu-chihlimbar.

Efecte pozitive: căldură, amuzament, sprijin, confort fizic, ajută digestia, siguranță, senzualitate, pasiune, abundență.

Efecte negative: imaturitate, frustrare, frivolitate.

Când să îl porți:
- În orice ocazie amuzantă și jucăușă – când lucrezi sau interacționezi cu copiii.
- Portocaliul poate să-ți înseninеze dispoziția psihică. Și-i face pe oameni să zâmbească.
- Când vrei să fii perceput ca abordabil și amuzant.

Când să îl eviți: Când vrei să fii luat în serios – într-o sală de consiliu, la o întâlnire, când soliciți o mărire de salariu, când îți este evaluată munca, la o întâlnire cu reprezentantul departamentului de Resurse Umane.

MARO

Denumiri des întâlnite: maro-cafeniu, maro-camel, maro-ciocolatiu, maro-cârtiță, maro-argilă, maro-wenge.

Efecte pozitive: cald, are legătură cu natura, sigur, de încredere, serios, te susține.

Efecte negative: lipsa umorului, gravitate, lipsa sofisticării.

Când să îl porți: Când ai nevoie de stabilitate, de ancorare.
- Când vrei să fii luat în serios.
- Când vrei să fii văzut ca o persoană pe care se poate conta.

Când să îl eviți: Într-un serviciu în care ai nevoie de multă energie.

ALBASTRU

Denumiri des întâlnite: albastru-cer, albastru-ou de rață, albastru-marin, turcoaz, albastru-regal, albastru-gheață, albastru-saschiu, albastru-rață sălbatică.

Efecte pozitive: Albastru-deschis – serenitate, liniștitor la nivel mental, reduce stresul, elimină tensiunea. Albastru-închis – concentrare.

Efecte negative: deprimare, retragere din realitate.

Când să îl porți:
- Albastru-deschis: când vrei să pari abordabil și prietenos, când vrei să-ți liniștești mintea.
- Albastru-închis: ca să pari sigur pe cunoștințele tale.
- Turcoaz: când vrei să fii deschis la dialog și la împărtășirea ideilor.

Când să îl eviți:
- Albastru-închis – în timpul lucrului în echipă.

VERDE

Denumiri des întâlnite (fiind o combinație de albastru și galben): kaki, verde-oliv, verde-pădure, verde-sticlă, verde-salvie, verde-mentă, verde-măr, acvamarin, verde-smarald.

Efecte pozitive: echilibru, armonie, seninătate, prospețime, odihnă, dragoste universală, întăritor, reconfortant, conștiință ecologică, pace, legătură cu natura.

Efecte negative: banalitate, pizmă, gelozie, plictiseală, stagnare – fiind culoarea mucegaiului și a putreziciunii…

Când să îl porți:
- Nuanțele blânde/închise de verde te ajută să te simți în largul tău.
- Verdele-lime e plin de energie – e grozav dacă lucrezi în vânzări (folosit ca pată de culoare).

Când să îl eviți: Verdele-lime poate să fie obositor, ajungând chiar să irite. Evitați să îl purtați în preajma copiilor care trebuie să se concentreze. Evitați-l în sălile de consiliu sau la întâlniri. Verde-oliv poate să pară mohorât și tern.

VIOLET

Denumiri des întâlnite (el fiind o combinație de albastru și roșu): violet-lavandă, mov, violet-vânătă, violet regal.

Efecte pozitive:
- Conștientizare spirituală, stăpânire de sine.
- Înțelepciune și iubire.

Efecte negative:
- Introvertire, reprimare, inferioritate.
- Utilizarea în exces a violetului poate să genereze prea multă introspecție.

Când să îl porți:
- Când meditezi sau când te rogi, deoarece susține starea de contemplație profundă.
- Violetul poate să fie de ajutor și când vrei să te concentrezi asupra sinelui superior.
- Induce impresia de lux și de calitate.

Când să îl eviți: Dacă te îmbraci mereu doar în violet, riști să nu mai fii luat în serios.

GRI

Denumiri des întâlnite: gri-argintiu, gri-platină, gri-Gainsboro.

Efecte pozitive: Griul pur – nefiind nici negru, nici alb, el e neutru din punct de vedere psihologic.

Efecte negative:
- Neasumare a obligațiilor, lipsă de încredere, umiditate, deprimare, hibernare, epuizarea energiei.
- Teama de expunere, ascunderea sinelui.

Când să îl porți:
- Când vrei să te ascunzi și să nu fii văzut sau când nu vrei să atragi atenția asupra ta.
- Când vrei să rămâi imparțial.

Când să îl eviți: Când ai nevoie să fii remarcat, să ieși în evidență, când te angajezi într-un proiect de echipă.

ALB

Denumiri des întâlnite: alb-fildeș, alb-scoică, crem, alb-pur.

Efecte pozitive: igienă, claritate, puritate, curățenie, simplitate, sofisticare, eficiență.

Efecte negative: izolare, sterilitate, răceală, bariere, ostilitate, elitism.

Când să îl porți: Când îți dorești ca gândirea să-ți fie limpede, în orânduială și când vrei să pui lucrurile la punct.

Când să îl eviți: Când nu vrei să pari inabordabil, rece, nepăsător, elitist.

NEGRU

Denumiri des întâlnite: negru-onix, negru-cărbune, negru-jais.

Efecte pozitive: sofisticare, glamour, respect, aspirațional, securitate, siguranță emoțională, solemnitate, eficiență, substanță.

Efecte negative: opresiv, rece, împovărător, amenințător, sinistru, epuizant, intimidant.

Când să îl porți:
- Când nu vrei să fii văzut sau să ieși în evidență – când faci parte din personalul de servire sau ești unul dintre lucrătorii din culisele unui teatru.
- Când vrei ca autoritatea să nu-ți fie pusă la îndoială – de pildă, când ești bodyguard.

Când să îl eviți:
- Când lucrezi cu copiii.
- Când încerci să încurajezi comunicarea deschisă.

CE AI ÎN ȘIFONIER?

De câte ori nu vi se întâmplă să stați în fața șifonierului și să vă gândiți că nu aveți cu ce să vă îmbrăcați, deși e ticsit? Și de câte ori nu vi s-a întâmplat să vă cumpărați haine de aceleași culori pe care le aveți deja? Dacă sunteți asemenea clienților mei, când ajung prima dată la mine, atunci probabil că și pentru voi îmbrăcatul de dimineață e un moment marcat de anxietate. De ce nu reușiți să găsiți lucrurile de care aveți nevoie, deși șifonierul vă e plin? Și de ce problema asta revine la infinit, deși vă cumpărați mereu haine noi?

Pe parcursul următoarelor pagini vom afla ce e în neregulă și cum puteți să vă alcătuiți garderoba, astfel încât să aveți la dispoziție culori pentru fiecare situație și pentru fiecare eveniment posibil, indiferent ce vreți să transmiteți sau cum vreți să fiți percepuți, ca să faceți față nevoilor emoționale pe care le puteți avea într-un moment sau altul.

Când stăm în fața șifonierului, ceea ce căutăm este energia emoțională a culorilor: căutăm culorile care relaționează cu starea în care ne aflăm, cu felul în care vrem să ne simțim sau cu felul în care ne dorim să interacționăm cu cei din jur. Când ne uităm în șifonier și ne gândim că nu avem cu ce să ne îmbrăcăm, ceea ce nu găsim este energia emoțională de care avem nevoie în acea clipă sau care ne e necesară într-o anume situație.

Așadar, haideți să ne uităm în șifonier și să vedem ce se întâmplă în interiorul lui.

Ce vedeți când vă deschideți șifonierul? Aveți o multitudine de culori sau o culoare domină întreaga garderobă? Folosiți spațiile care urmează ca să înregistrați ce găsiți în șifonier și ca să descoperiți ce caracteristici au atașate culorile respective.



Culorile din șifonier

Notați toate culorile din șifonier.

Dacă descoperiți că sunteți atrași, în mod constant, de o anume culoare sau de o gamă de nuanțe înrudite, e posibil să căutați sprijinul psihologic oferit de acele culori și de nuanțe. Căutați în tabelul de la paginile 154–157, ca să găsiți soluția.

Notați aici caracteristicile care le sunt atașate respectivelor culori:

Culorile care vă lipsesc din șifonier

Notați ce culori nu aveți în șifonier.



Dacă evitați o anumită culoare, se poate ca motivul să fie unul de natură psihologică, se poate ca motivul să fie unul cultural sau ca el să fie reprezentat de o asociere personală. De asemenea, e posibil ca lipsa respectivei culori să fie determinată de o combinație de motive.

Notați aici de ce anume se leagă culorile pe care le evitați:

Combinațiile de culori

Firește, după cum am descoperit în Capitolul 3, nu vedem niciodată culorile izolate și diferitele combinații care rezonează cu noi în moduri la fel de diferite. Aveți o combinație de culori preferată, pe care vă place s-o purtați sau de care sunteți atrași? E posibil să fiți în căutarea combinației de calități furnizate de acele culori. E fascinant de văzut ce înseamnă combinația de culori față de care manifestați atracție. Puteți să experimentați, adăugându-vă la ținute o tușă dintr-o altă culoare, sub forma unui accesoriu. Vedeți apoi cum vă simțiți în compania acelei adiții.

Notați aici ce combinații de culori rezonează cu voi:

Scopul de bază este acela de a avea reprezentate în șifonier toate culorile din paleta cromatică personală, indiferent dacă se regăsesc în haine, pantofi, genți, pălării sau accesorii – ele trebuie să coloreze orice accesoriu veți purta! Spectrul cromatic complet din șifonier vă va ajuta, susținându-vă toată gama de emoții: că aveți nevoie de un impuls, că aveți nevoie curaj, că aveți nevoie de pace sau că aveți nevoie de liniște.

Amintiți-vă: Toate culorile au și aspecte psihologice negative, așa că fiți atenți să nu le potențați tocmai pe acestea și doar voi puteți hotărî asta. Fiecare individ răspunde diferit la culori și numai el este capabil să își dea seama cât dintr-o culoare poate purta într-o zi. De exemplu, unii s-ar putea să își permită să se îmbrace în galben din cap până-n picioare, receptând doar atributele acestei culori. Alții, în schimb, s-ar putea să nu tolereze decât o pată mică de galben, altfel ar începe să resimtă efectele lui negative.

MIT DE GARDEROBĂ FALS 1: NEGRUL SLĂBEȘTE

Există mitul conform căruia dacă te îmbraci în negru pari mai slab. Mitul e fals. Iată un exemplu excelent de lucru pe l-am auzit repetat de atâtea ori, încât am ajuns să-l credem. Chestiunea cu negrul care slăbește e o credință de natură culturală, dar e o credință greșită. În realitate, ceea ce reușește să facă negrul hainelor este să ne ascundă, să ne camufleze trupul. Simțindu-ne mai puțin vizibili în ochii lumii, ne inducem senzația greșită că suntem mai slabi – când, în esență, noi arătăm exact la fel.

MIT DE GARDEROBĂ FALS 2: NEGRUL MERGE CU ORICE

Se spune că negrul merge cu orice culoare. Și acesta este un mit fals. Negrul poate să fie o opțiune „nonculoare". Când suntem nesiguri asupra combinațiilor de culori, ne îmbrăcăm în negru din cap până-n picioare – deși există zeci de tipuri diferite de negru, care nu întotdeauna merg împreună.

Ceea ce merge foarte bine cu negrul este albul-pur. Acesta este motivul pentru care vedeți atât de des combinația alb cu negru. Iată două nonculori care alcătuiesc perechea ideală. Negrul e o „culoare" rece, din Paleta 4 (Iarna/Minimalistă), și se asociază de minune cu toate nuanțele din acel grup –, magenta, pe care oamenii, în mod eronat, o numesc roz-aprins. Dacă așezi lângă negru o culoare caldă, pe bază de galben – de exemplu, un galben-floarea-soarelui sau un roșu-pepene sau un verde-iarbă –, vei vedea că nu se potrivesc deloc, că se resping reciproc, creând o stare dizarmonică.

O persoană în a cărei paletă cromatică reprezentativă se regăsește negrul, va arăta splendid îmbrăcată în negru – fața îi va străluci –, în schimb, dacă negrul nu face parte din familia voastră tonală, atunci hainele negre vă vor face un deserviciu, căci vor da impresia că sunteți tensionați și obosiți. În acest caz, s-ar putea să vă treziți apelând la multe produse de machiaj, ca să compensați efectul negativ al negrului. Multe femei poartă o eșarfă colorată, separând de chip negrul cu care sunt îmbrăcate. Poate că, instinctiv, știu că negrul nu li se potrivește.

Când purtați culorile care vi se potrivesc, atenția tuturor va fi atrasă de chipul vostru. Cei cu care vă întâlniți sesizează cât de bine arătați – și vor să știe cum ați reușit!

GARDEROBA DE SERVICIU – CUM SĂ DEPĂȘEȘTI TRISTEȚEA ZILEI DE LUNI

Într-un sondaj recent, 22% dintre femei au declarat că au nevoie de mai multă încredere în ele însele la locul de muncă și 23% au spus că au nevoie de un plus de încredere în ele însele în zilele de luni – spre deosebire de doar 4%, care au declarat același lucru, dar cu referire la zilele de vineri! Roșul a ieșit pe primul loc în rândul culorilor care dau un plus de încredere – asta datorită energiei lui fantastice și a atitudinii „ridică-te și mergi mai departe!". Griul s-a dovedit a fi culoarea cel mai puțin motivațională. Încercați să folosiți una dintre culorile următoare, în funcție de domeniul profesional în care vreți să vă îmbunătățiți situația. S-ar putea ca respectiva culoare să fie exact elementul care v-a lipsit până acum ca să vă începeți săptămâna cu dreptul!

CE ÎȚI OFERĂ UN IMPULS CROMATIC INSTANTANEU



ROȘU –
motivație, energie, curaj



ROZ-INTENS –
vigoare, tenacitate, hotărâre

ROZ-PAL –
grijă, compasiune, atenție față de propria persoană

GALBEN –
optimism, încredere în sine, fericire



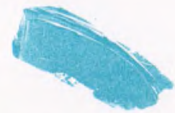
PORTOCALIU –
jucăuș, amuzant



MARO –
încurajator, care te înrădăcinează



ALBASTRU-ÎNCHIS – concentrare, claritate mentală



TURCOAZ – trezește mintea, gândire sinergică, deschidere

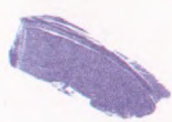
ALBASTRU-DESCHIS – gândire creativă (genul de gândire „cer senin"!), liniște, echilibru



VERDE-ÎNCHIS – fortificare, echilibru



VERDE-DESCHIS – revitalizare



VIOLET – reflectare în legătură cu propria persoană, conștientizare spirituală

ALB – claritate, ordine și simplitate (nu uitați să selectați nuanța de alb potrivită vouă din paleta cromatică personală)

CE CULORI SĂ PORȚI LA O ÎNTÂLNIRE ROMANTICĂ

Dacă urmează să mergi la o întâlnire romantică, gândește-te cum vrei să te simți și cum vreți să fii perceput. Obraznic? Cuminte? Stăpân pe situație? Mai sigur pe tine decât în realitate? Abordabil? Amuzant? Amintește-ți că toate culorile spun ceva și că, indiferent ce porți, persoana cu care te întâlnești va reacționa la opțiunile tale cromatice.

Un studiu de documentare la realizarea căruia am ajutat și eu în 2014 a relevat că 19% dintre femei aleg să se îmbrace în negru când merg la o întâlnire romantică. Se poate ca o femeie să se simtă șic și sofisticată în negru, dar, pentru mulți, după cum știți, negrul creează de fapt o barieră în spatele căreia ne ascundem. E așadar posibil ca o ținută *all-black* să vă facă să păreți reci și distanți.

Magenta a fost o altă culoare care s-a dovedit populară în cadrul studiului. Magenta reprezintă varianta mai năbădăioasă și mai feministă a rozului și poate să transmită mesajul că ești o femeie independentă și că e bine ca nimeni să nu se pună cu tine.

Griul poate să sugereze că sunteți precauți. Că poate încercați apele, ca să vă dați seama ce fel de persoană este în realitate omul cu care v-ați întâlnit, fără să vă dezvăluiți prea mult pe voi înșivă...

Optând pentru turcoaz, puteți să comunicați că sunteți niște persoane pline de viață și vorbărețe, aflate în căutare de o conversație de calitate.

Galbenul va transmite o natură veselă, solară.

CUM SĂ-ȚI CREEZI O GARDEROBĂ COLORATĂ – PERSONALITATEA TA ÎN CULORI

Acum, că v-ați identificat tipul de personalitate și familia tonală, sunteți pregătiți să vă creați cartolina cromatică personală și să vă distrați! Eu imprim paletele cromatice pe care le creez pentru clienții mei pe bucăți de hârtie groasă, pliate în armonică, astfel încât persoanele în cauză să poată să-și poarte personalitatea cromatică la ele. Pentru că nu am posibilitatea să fac asta și pentru fiecare dintre voi, iată cum puteți să vă descurcați singuri. Adunați mostre de culori, culorile voastre – resturi uscate de vopsea, decupaje din reviste sau resturi textile, indiferent ce găsiți. Alegeți versiunile deschise și închise ale fiecărei culori din familia voastră cromatică: de pildă, un galben-muștar și un galben-floarea-soarelui, un roșu-ruginiu și un roz-nude, un maro-ciocolatiu și un bej. Gândiți aranjamentul sub forma unui portativ muzical. Cartolina voastră cromatică vă reprezintă personalitatea cromatică – o veți găsi utilă în toate domeniile vieții: pentru culorile din casă, pentru cele de la serviciu, ca și pentru culorile din șifonier. Veți vrea s-o luați cu voi când mergeți la cumpărături. Când ești în căutare de haine, e ușor să uiți ce culoare îți dorești, astfel că riști să ajungi acasă cu ceva care nu are chiar nuanța potrivită.

Vă sugerez să mergeți în magazine mari, unde găsiți multe branduri și multe game diferite de produse. Odată ajunși acolo, căutați culorile din grupul vostru cromatic. Dacă veți înșira la un loc, pe umerașe sau pe podeaua cabinei de probă, toate culorile din grupul vostru cromatic, veți simți o anume vibrație. Fiecare culoare are o anume energie și, când mai multe culori se armonizează tonal, energia lor colectivă devine sesizabilă. Cea mai bună metodă ca să vă dați seama dacă ați găsit culorile din grupul vostru cromatic este să luați o altă culoare, care *știți* că nu face parte din

familia voastră tonală, și să o comparați cu restul, în raport cu chipul vostru, deci apropiindu-vi-le de obraz. După cum am văzut mai devreme, când plasezi la nivelul feței o culoare din familia ta cromatică, chipul ți se luminează.

Când merg la cumpărături, eu aleg culori selectate de pe „portativ" și cumpăr lucruri în nuanțe dulci, pastelate, dar și în versiuni întunecate, saturate. Mereu sunt în căutare de tonuri care știu că mi se potrivesc. Când sunt „la modă", cumpăr mai multe piese, fiindcă e posibil ca acea nuanță să nu mai revină (anunțați-mă dacă găsiți ceva în nuanța roșu-pepene, fiindcă mereu sunt în căutarea ei!).

Uneori plec la cumpărături având drept țintă o anume culoare care poate să-mi lipsească din garderobă sau o culoare de care simt că am nevoie în mod deosebit în acea perioadă. Intru în magazin, fac o verificare la 360 de grade, identific culoarea și mă duc direct la ea. Apoi studiez stilul piesei – țesătura, croiala, imprimeul – și mă lămuresc dacă se încadrează în paleta mea de sezon și dacă se potrivește cu tipul meu de personalitate. Când toate aceste elemente sunt bifate, știu că am să port acea piesă, că n-o să sfârșească aruncată în adâncul șifonierului.

Recrearea garderobei poate să dureze. Intervin, desigur, și constrângerile financiare. Nu vă descotorosiți imediat de toate hainele. Există un motiv pentru care le-ați ales, când le-ați cumpărat, și e posibil să fiți atașați emoțional de ele, așa că păstrați-le până când sunteți cu totul pregătiți de despărțire. Poate să fie înfricoșător să recunoști că ai trăit în acord doar cu o parte din tine și că nuanțele cromatice din garderobă nu ți-au adus beneficii, adică nu te-au făcut nici să te simți, nici să arăți cel mai bine. E nevoie de timp ca să începi să trăiești în acord cu adevărata ta personalitate. Vei descoperi însă că, pe măsură ce numărul hainelor noi din șifonier va crește, culorile celor vechi nu vor mai rezona cu tine și, încetul cu încetul, vei simți că locul lor nu mai e alături de tine.

ÎMBRACĂ-TE CA SĂ FII FERICIT – PROVOCARE CROMATICĂ

Acum, că v-ați recăpătat încrederea în instinctele voastre cromatice, a venit momentul să faceți experimente cu culorile pe care întotdeauna v-ați dorit să le purtați, dar pe care vă era prea teamă să le abordați. Când îți înțelegi relația personală, individuală, cu culorile, poți să începi să te distrezi cu variantele pe care le ai la dispoziție.

Folosiți acest jurnal ca să notați culorile pe care le purtați în diverse zile. Scrieți cu ce vă îmbrăcați în fiecare zi – de exemplu, luni, pantaloni roșii, bluză galbenă și pantofi portocalii, marți, fustă roșu-coral și jachetă cu bluză roz-pal, cu pantofi roșu-coral – și notați ce se întâmplă! Dacă de obicei vă îmbrăcați în culori închise, observați ce se întâmplă când veți purta și nuanțe mai deschise, dacă vă veți simți altfel sau dacă oamenii vor interacționa altfel cu voi. S-ar putea să fiți surprinși să constatați că, purtând culori mai puțin saturate, vă veți însenina – iar cei din jur vor avea reacții mult mai prietenoase.

LUNI			
Culori	Cum te-ai simțit?	Cum au interacționat ceilalți cu tine?	Verdictul?
Pantaloni de culoare roșie, bluză galbenă, pantofi portocalii, geantă portocalie	*Mai plină de energie, fiindcă eram destul de obosită, din cauza weekendului aglomerat.* *N-am mai purtat niciodată la serviciu culorile astea, așa că m-am temut puțin.*	*Mi-au zâmbit larg, fiindcă nu m-au mai văzut niciodată îmbrăcată în altceva decât în negru și gri.*	*Nivelul de energie mi-a crescut și nici nu m-am mai înmuiat, ca de obicei, în fiecare luni la ora 4 p.m.* *Cu siguranță o să mai port culorile astea.*

LUNI			
Culori	Cum te-ai simțit?	Cum au interacționat ceilalți cu tine?	Verdictul?

MARȚI			
Culori	Cum te-ai simțit?	Cum au interacționat ceilalți cu tine?	Verdictul?

MIERCURI			
Culori	Cum te-ai simțit?	Cum au interacționat ceilalți cu tine?	Verdictul?

JOI			
Culori	Cum te-ai simțit?	Cum au interacționat ceilalți cu tine?	Verdictul?

VINERI			
Culori	Cum te-ai simțit?	Cum au interacționat ceilalți cu tine?	Verdictul?

SÂMBĂTĂ			
Culori	Cum te-ai simțit?	Cum au interacționat ceilalți cu tine?	Verdictul?

DUMINICĂ			
Culori	Cum te-ai simțit?	Cum au interacționat ceilalți cu tine?	Verdictul?

CAPITOLUL 4, partea a II-a

Culorile în casă


Retro

NICĂIERI NU-I CA ACASĂ

Culoarea poate să transforme o casă în care ne întoarcem la sfârșitul zilei într-un cuib confortabil care ne reflectă adevărata personalitate. Culoarea comunică sentimente, creează dispoziții interioare, ne influențează energia, apetitul, somnul și are un efect profund asupra stării de bine emoționale și asupra comportamentului personal.

Dar un sondaj recent a relevat că 95% dintre englezi se tem să-și coloreze casele. Un alt studiu a arătat că 75% dintre subiecți își decorează casele nu pentru plăcerea personală, ci în funcție de părerile altora: ca să-și sporească valoarea de revânzare, ca să evite să-și ofenseze vecinii sau ca să le facă pe plac membrilor familiei ori prietenilor. Asta înseamnă că mulți se întorc „acasă" în spații lipsite de starea emoțională pozitivă pe care le-ar da-o culorile, care le-ar fi de mare ajutor –, trăind în spații care nu le plac neapărat, sperând însă ca ele să le placă altora.

Haideți să schimbăm această situație! Aveți la îndemână toate instrumentele. Vă cunoașteți personalitatea cromatică și stilul de design, vă cunoașteți paleta cromatică naturală și cunoașteți trăsăturile pozitive și negative ale celor unsprezece culori principale. Aducând toate elementele astea la un loc, suntem pregătiți să creăm spații cu încărcătură emoțională pozitivă care ni se potrivesc, la nivel personal, care au forța să ne sprijine indiferent de nevoile pe care le avem – după cum vom vedea în continuare. Nimic nu reușește să creeze un sentiment de bine asemenea culorilor, iar pe parcursul următoarelor pagini vom descoperi cum putem să folosim culorile ca să ne conectăm la eul nostru autentic și să ne transformăm casa într-un loc minunat.

Înainte să pornim la drum, haideți să trecem rapid în revistă lucrurile care pot să nu meargă așa cum trebuie.

CINCI MOTIVE PENTRU CARE SCHEMELE CROMATICE EȘUEAZĂ (ȘI CE TREBUIE SĂ ȘTIȚI CA SĂ CREAȚI DE FIECARE DATĂ O SCHEMĂ CROMATICĂ DE SUCCES)

Iată cinci motive identificate de mine pentru care schemele cromatice eșuează, din experiența lucrului cu clienți particulari și a cursurilor predate unor designeri de interior.

Motivul 1. În schemă există o culoare-sperietoare. Știați că toată lumea suferă uneori de un blocaj cromatic? E ceva normal. Poți să suferi de un blocaj cromatic inclusiv dacă lucrezi cu culori. Un designer de interior mi-a spus că nu și-ar lăsa niciodată un client să-și coloreze podelele în roșu. Nu-i place această culoare și nu contează dacă le place clienților lui.

Apelați la instrumentul *Detectivul culorilor*, pe care îl veți găsi în continuare, ca să eliminați orice blocaj cromatic.

Motivul 2. Ne concentrăm să creăm o stare, în loc să ne concentrăm asupra efectelor comportamentale. Culorile vor crea întotdeauna diverse stări, dar important e impactul pe care îl au asupra comportamentului nostru.

Care e comportamentul pe care vreți să-l vedeți? Starea nu poate să fie văzută, dar comportamentul, da. Versiunea voastră de relaxare s-ar putea să nu coincidă cu versiunea mea de relaxare sau cu aceea a prietenilor voștri; unii se relaxează la televizor, alții în liniște. Cu toții avem propria versiune în ceea ce privește relaxarea.

Motivul 3. Înțelegem greșit importanța contextului. După cum am văzut în Capitolul 3, contextul în care e folosită o culoare poate să modifice modul în care e percepută.

Amintiți-vă că fiecare culoare are atât aspecte psihologice pozitive, cât și unele negative și că aspectele pe care e cel mai probabil să le resimțim sunt determinate, în mare măsură, de contextul în care vedem culorile.

Când întrebuințați culori în decorarea casei, luați în considerare contextul în care vreți să le utilizați. Când folosești o culoare într-un context greșit, vei crea comportamente indezirabile.

Roșul este un bun exemplu pentru cât de important e contextul în înțelegerea culorilor. De exemplu, roșul, în dormitorul unor persoane mature, va avea o cu totul altă semnificație decât roșul din dormitorul unui copil.

Motivul 4. Faptul că nu ne conectăm la puterea secretă a culorilor. Știți că fiecare nuanță, fiecare ton și fiecare varietate de culoare au un impact emoțional. Indiferent ce culori folosiți și în ce combinații, vor determina întotdeauna un răspuns. Când te gândești la ce culori să întrebuințezi, vrei să determini un răspuns emoțional pozitiv. Amintiți-vă de calitățile psihologice ale fiecărei culori, pe care le-am analizat în Capitolul 3, ca să găsiți maniera prin care să le stăpâniți forța emoțională.

Motivul 5. Schemele cromatice nu sunt armonioase la nivel tonal. Vă amintiți ce am învățat, în Capitolul 3, despre armonia tonală și despre modul inconștient în care calibrăm, constant, culorile dimprejurul nostru? Când folosim culori care nu se armonizează tonal, creăm scheme care ne dau un sentiment de disconfort și de agitație.

Una dintre cele mai simple metode este aceea de a ne conștientiza răspunsurile senzoriale la culorile pe care le-am ales – așa cum am văzut în Capitolul 3. În cazul în care culorile se armonizează tonal, vă veți simți confortabil, în largul vostru. În cazul în care nu se armonizează, vă veți simți exact invers.

DETECTIVUL CULORILOR (CUM SĂ ELIMINAȚI BLOCAJELE CROMATICE)

După cum tocmai am văzut, la *Motivul 1*, cu toții suferim la un moment dat de blocaje cromatice. Iată un instrument de diagnosticare simplu, care vă va ajuta să rezolvați orice tip de rezistență la culoare, cu care vă puteți confrunta când vă decorați casa. De asemenea, acest instrument vă va ține departe de recipientul cu vopsea Alb-sclipitor!

Pasul 1. Identificați culoarea de care vă temeți sau față de care manifestați blocajul. Găsiți tonul exact al culorii, căci el reprezintă elementul-cheie al blocajului. De exemplu, e posibil să adorați verdele, dar să manifestați rezistență doar față de verdele-sticlă, sau puteți să respingeți absolut toate nuanțele de galben.
Pont: E posibil ca blocajul să vizeze mai mult de o culoare.

Pasul 2. Identificați originea temerii legate de culoarea respectivă sau originea blocajului. Căutați sursa temerii sau a blocajului. E vorba despre:

A. *O asociație cromatică personală.* Amintirile legate de culori pot să aibă un efect de lungă durată asupra răspunsului nostru față de culorile în cauză. E posibil să nu vă placă o anumită culoare pentru că vă aduce aminte de uniforma școlară, iar vouă nu v-a prea plăcut în școală.
B. *O semnificație culturală sau simbolică.* Asociațiile de natură culturală sau simbolică pot să ducă, la rândul lor, la blocaje cromatice. E posibil să manifestați rezistență față de un anume ton de roz, fiindcă, în Vest, el e asociat cu fetițele și vă temeți să nu păreți prea „girly".

C. *Un efect psihologic – felul în care vă face să vă simțiți o anume culoare.* E posibil, de pildă, să manifestați un blocaj la galben, pentru că galbenul vă dă o stare nervoasă, de iritare. Sau e posibil, de exemplu, să evitați roșul, pentru că vi se pare copleșitor și vă determină să vă pierdeți răbdarea mult mai repede.

Pont: Teama sau blocajul în raport cu o anume culoare poate să fie determinat de o combinație de două motive, dintre cele prezentate anterior.

Pasul 3. Antrenați-vă atenția. Odată ce ați identificat sursa rezistenței manifestate față de o anume culoare, teama va începe să vi se risipească. Adesea, conștientizarea existenței blocajului cromatic e suficientă ca el să dispară. Etapa aceasta nu poate să fie grăbită. E posibil să vă conștientizați blocajul, iar el să dispară imediat. E însă la fel de posibil să fie nevoie de zile sau de săptămâni până ca el să se evapore.

Eliminarea blocajelor poate să ne ajute să ne „redobândim" culorile care ne conectează la eul autentic, care ne ajută să ne creăm comportamentele pe care le dorim. Adesea mă gândesc la una dintre clientele mele, care manifesta o rezistență foarte puternică față de albastru-acvatic. Pur și simplu, respingea ferm această culoare, deși era potrivită pentru personalitatea ei primăvăratică. Clienta mea asocia această culoare cu o mătușă care se purtase urât cu ea, în copilărie. Mătușa ei se îmbrăca în haine albastru-acvatic, purta bijuterii, paltoane și pălării albastru-acvatic, iar casa ei era decorată de sus și până jos numai în albastru-acvatic – pernele, covoarele, ceramica și abajururile, toate erau albastru-acvatic! Însă, identificând sursa blocajului, a putut să „recupereze" această culoare, ca s-o folosească în beneficiul său. Altfel, dacă ar fi continuat să respingă albastrul-acvatic, culoarea i-ar fi „aparținut" veșnic mătușii sale. Azi, baia clientei mele e decorată într-un albastru-acvatic splendid.



PONTURI PENTRU CULORI DESTINATE DIVERSELOR CAMERE – SCURT GHID DE REFERINȚĂ

Când înțelegem că fiecare culoare poate să fie folosită ca să creăm un răspuns emoțional pozitiv, trecem de la etapa în care culorile erau doar o adiție estetică la etapa în care culorile sunt un instrument extrem de puternic cu ajutorul căruia putem să ne modelăm starea de bine – căci culorile au un efect transformator asupra felului în care ne simțim, gândim și ne comportăm.

ROȘU

Denumiri des întâlnite: roșu-ruginiu, roșiatic, roșu-cireșiu, roșu-căpșună, roșu-brun, roșu-pepene, roșu-cutie poștală, roșu-burgund, roșu-pompier.

Efecte pozitive, când folosești tonul potrivit: energie, stimulare, entuziasm, forță și curaj fizic.

Efecte negative, când folosești tonul greșit sau prea mult roșu: poți să te simți supraîncălzit și agresiv, nerăbdător și enervat, copleșit emoțional.

Zona ideală din casă: dormitor – pasiune (dorință carnală); sufragerie – poate să stimuleze conversația (deși prea mult roșu poate să transforme discuțiile amicale în certuri).

De evitat: în orice încăpere care e deja supraîncălzită, precum bucătăria, sau în care există multă lumină naturală; în birou, în camera de meditație.

ROZ

Denumiri des întâlnite: roz-pastel, roz-scoică, roz-trandafiriu, roz-prăfuit, roz-blush, fucsia, magenta.

Efecte pozitive, când folosești tonul potrivit: sentimentul de dragoste maternă; grijă, blândețe.

Efecte negative, când folosești tonul greșit sau prea mult roz: poți să te simți fragil, din punct de vedere emoțional, emasculat, secătuit fizic.

Zona ideală din casă: în camera copilului – elimină tensiunile, e liniștitor; poate să-ți aline durerea sau singurătatea.

De evitat: rozul-pal în camera de gimnastică de acasă, fiindcă este o nuanță liniștitoare fizic, capabilă să scadă nivelul de energie.

GALBEN

Denumiri des întâlnite: galben-narcisă, galben-zer, galben-magnolie, galben-șofran, galben-limoniu, galben-floarea-soarelui, galben-muștar, galben fosforescent.

Efecte pozitive, când folosești tonul potrivit: fericire, optimism și încredere.

Efecte negative, când folosești tonul greșit sau prea mult galben: culoarea aceasta poate fi resimțită ca suprastimulativă, poate să genereze o stare de iritabilitate sau de agitație.

Zona ideală din casă: holuri – acestea sunt zone de obicei întunecoase, cu puțină lumină naturală sau deloc; zona de masă – e culoarea ideală dacă vrei să-ți începi ziua într-o atmosferă solară și veselă; galbenul „deschide" spațiile întunecoase; poate să dea impresia de lumină, de căldură și de primire plină de bucurie.

De evitat: În dormitor – în timp, e probabil să începi să te trezești iritat și enervat. Bebelușii sunt foarte sensibili la frecvențele culorilor, deci evită să folosești culoarea crem, care conține și galben. De evitat și în spațiile care par deja supraîncălzite.

PORTOCALIU

Denumiri des întâlnite: teracotă, chihlimbariu, portocaliu-piersică, portocaliu-caisă, portocaliu-caramel, portocaliu-somon, portocaliu-dovleac, portocaliu persan.

Efecte pozitive, când folosești tonul potrivit: Te simți jucăuș și vesel. Se potențează impresia de confort fizic, de siguranță și de căldură. Ajută digestia. Se potențează senzualitatea și pasiunea.

Efecte negative, când folosești tonul greșit sau prea mult portocaliu: Poți să te simți prea jucăuș și suprastimulat. Prea frivol.

Zona ideală din casă: bucătărie, sufragerie – încurajează socializarea și ajută digestia; dormitor – caută tonuri blânde de portocaliu-piersică sau de portocaliu-caisă.

De evitat: în birou, în camera de meditație – cum portocaliul poate să fie jucăuș și amuzant, e posibil să experimentezi probleme de concentrare.

MARO

Denumiri des întâlnite: maro-coajă de copac, maro-cămilă, maro-cenușă, maro-cafeniu, maro-castaniu, maro-ciocolatiu, maro-cârtiță, maro-argilă, maro-wenge.

Efecte pozitive, când folosești tonul potrivit: senzația de căldură, de intimitate, de legătură cu pământul, de siguranță și temeinicie, de încurajare.

Efecte negative, când folosești tonul greșit sau prea mult maro: senzație de împovărare, chiar de blocaj.

Zona ideală din casă: încăperile unde e nevoie de stabilitate și de siguranță; de exemplu, în birou sau în sufragerie.

De evitat: Nuanțele cele mai închise de maro în camera copiilor. Maroul e necruțător pentru ei, se pot simți blocați, pot deveni agitați și nu vor avea un somn liniștit.

ALBASTRU

Denumiri des întâlnite: albastru-cer, albastru-ou de rață, albastru-saschiu, albastru-marin, albastru-regal, turcoaz, albastru-petrol, albastru-rață sălbatică, albastru-pudră, albastru-miez de noapte.

Efecte pozitive, când folosești tonul potrivit: Albastrul-deschis generează calm și serenitate. Poate să ajute la scăderea stresului și la eliminarea stării de tensiune. Albastrul-închis ajută la concentrare.

Efecte negative, când folosești tonul greșit sau prea mult albastru: poți să te simți deprimat, izolat, glacial.

Zona ideală din casă: Dormitor – albastrul îți ajută corpul să se relaxeze și te pregătește pentru somn; birou – albastrul-deschis este util pentru gândirea creativă, pentru așa-numita „gândire cer senin". Albastrul-închis ajută concentrarea. Baie – turcoazul este util pentru energia matinală, pentru trezirea trupului și a minții.

De evitat: În bucătărie și în zona de masă, pentru că poate să inhibe apetitul. În spațiile care au o atmosferă rece.

VERDE

Denumiri des întâlnite: verde-măr, verde-mentă, verde-pădure, verde-sticlă, verde-salvie, verde-jad, verde-mușchi de copac, verde-mazăre, verde-pin, chartreuse, verde-spumă de mare, verde-fistic, verde acvatic, verde-smarald, kaki, verde-oliv.

Efecte pozitive, când folosești tonul potrivit: Verdele determină o senzație de calm, de pace, de siguranță. E tonic și liniștitor. Nuanțele deschise de verde dau impresia de prospețime. Verdele poate să ajute la conectarea cu natura.

Efecte negative, când folosești tonul greșit sau prea mult verde: sentimentul de stagnare și de lipsă de motivație.

Zona ideală din casă: Dormitor, birou, sufragerie. Verdele este o culoare primară psihologică, deci e tonic și revitalizant și pentru spirit, și pentru trup.

De evitat: Nu folosiți verde-le-lime în dormitor, pentru că galbenul din compoziție suprastimulează sistemul nervos.

VIOLET

Denumiri des întâlnite: violet-lavandă, mov, violet-vânătă, violet regal, violet-liliachiu.

Efecte pozitive, când folosești tonul potrivit: Impresia de lux, de calitate, conștientizare spirituală, echilibru. Violetul combină calitățile înțelepciunii și ale iubirii.

Efecte negative, când folosești tonul greșit sau prea mult violet: Interiorizare, decadență. Violetul poate să determine sentimentul de inferioritate.

Zona ideală din casă: Dormitor – ca să te conectezi la eul autentic. Camera de meditație sau de rugăciune – încurajează starea de contemplație profundă.

De evitat: În bucătărie, în sufragerie – culoarea conține mult albastru, care poate să inhibe apetitul. Pentru sufragerie, violetul poate fi folosit ca accent, pentru a elimina riscul menționat anterior.

GRI PUR

Denumiri des întâlnite: griul pur nu e nici alb, nici negru.

Efecte pozitive, când folosești tonul potrivit: griul pur este neutru, din punct de vedere psihologic.

Efecte negative când folosești tonul greșit sau prea mult gri: Griul poate să-ți epuizeze energia; de asemenea poate să te împiedice să-ți asumi obligații și să-ți imprime o anume lentoare. Poate să genereze teamă de expunere și nevoia de a te ascunde.

Zona ideală din casă: Griul funcționează bine ca accent sau ca fundal.

De evitat: În încăperile care au o atmosferă glacială, care sunt mici sau primesc puțină lumină naturală – griul le face să pară și mai mici sau chiar claustrofobe. În camera copilului – nu va duce la un somn odihnitor și va induce o stare de lene încă de dimineață. În orice spațiu în care e nevoie de creativitate – unde te vei simți lipsit de energie și cu mintea tulbure.

NEGRU

Denumiri des întâlnite: onix, jais

Efecte pozitive, când folosești tonul potrivit: sofisticare, glamour, protecție, aspirații înalte.

Efecte negative, când folosești tonul greșit sau prea mult negru: impresia de oprimare, de răceală, de amenințare, de secătuire, de intimidare.

Zona ideală din casă: poate fi folosit numai de persoanele care au negrul în familia lor tonală. De mai mult ajutor sunt nuanțele închise de maro, de violet sau de albastru.

De evitat: în camerele care au o atmosferă glacială, care sunt mici sau primesc puțină lumină naturală, pentru că le va face să pară și mai mici sau chiar claustrofobe.

ALB

Denumiri des întâlnite: alb-fildeș, alb-scoică, crem-pal, alb pur, alb-sclipitor.

Efecte pozitive, când folosești tonul potrivit: claritate, puritate, curățenie, simplitate, sofisticare, eficiență.

Efecte negative, când folosești tonul greșit sau prea mult alb: izolare, sterilitate, răceală, dușmănie, elitism.

Zona ideală din casă: bucătărie, baie – albul dă impresia de curățenie.

De evitat: albul-sclipitor în orice încăpere în care nu vrei să te simți detașat emoțional sau în spațiile în care îți primești invitații.

GHID PENTRU DECORAREA ȘI DESIGNUL CASEI, PAS CU PAS, FOLOSIND PALETA CROMATICĂ PERSONALĂ (CUM SĂ CREEZI SPAȚII EMOȚIONAL POZITIVE, CHIAR ȘI ÎNTR-O LOCUINȚĂ ÎNCHIRIATĂ)

Pasul 1. Analizați comportamentele pe care vreți să le vedeți în fiecare cameră. Dacă vreți să creați un spațiu relaxant, întrebați-vă ce înseamnă relaxant pentru voi – poate să însemne să stați cu familia și să purtați o conversație lejeră sau poate să însemne să vă uitați la televizor, în solitudine.

Pasul 2. Amintiți-vă importanța contextului. Orice culoare care nu e folosită în contextul potrivit poate să acționeze prin trăsăturile ei negative și să genereze comportamente indezirabile. *Ghidul de referință* anterior vă va ajuta să vă dați seama dacă nuanța pe care ați ales-o este potrivită pentru acea încăpere.

Pasul 3. Utilizați paleta cromatică personală. Amintiți-vă că grupul tonal va fi întotdeauna determinat de tipul de personalitate primară. Consultați din nou paletele de la paginile 100–107, ca să vă reamintiți care tonuri aparțin personalității voastre cromatice.

Pasul 4. Luați în considerare stilul de design. Amintiți-vă că stilul de design va reprezenta o combinație între personalitatea primară și cea secundară. Consultați din nou paginile 100–107 și alegeți formele, materialele, suprafețele, texturile și finisajele care aparțin tipurilor voastre de personalitate primare și secundare.

Pasul 5. Gândiți-vă la echilibrul și proporția culorilor. Amintiți-vă că prea mult dintr-o culoare poate să determine un comportament greșit. Consultați *Ghidul de referință* anterior, ca să vă reamintiți trăsăturile pozitive și negative ale unei anumite culori.



LUPTA PENTRU PUTERE A PERSONALITĂȚILOR (CUM SĂ TRĂIEȘTI ÎN ARMONIE CROMATICĂ)

Alegerea culorilor pentru casă poate să implice un set de considerații complet diferit de acela implicat în alegerea culorilor pentru vestimentație și asta din simplul motiv că adesea împărțim casa cu alte persoane: copii, parteneri de viață, prieteni... Iar persoanele acestea au, la rândul lor, propriile preferințe în materie de culori. Când ne împărțim viața cu alții, e dificil de împăcat diversele stiluri de design personale – ce să mai vorbim de opțiunile cromatice! Adesea, cea mai vocală persoană iese câștigătoare – ceea ce înseamnă că ceilalți locatari vor fi obligați să trăiască suportând culori cu care nu rezonează, într-un spațiu în care niciodată nu se vor simți realmente „ca acasă".

Ce putem să facem când ne confruntăm cu o astfel de luptă pentru putere a personalităților? Cum putem să ne asigurăm că nevoile fiecăruia sunt respectate? Cum putem să trăim cu toții în armonie?

Arma secretă: folosiți *Testul culorilor și al personalității* ca să identificați personalitățile primare și secundare ale fiecărui locatar. (Când facem testul împreună cu persoanele cu care locuim, putem să aflăm unii despre alții lucruri pe care nu le știam înainte!)

Folosiți *Detectivul culorilor* ca să identificați motivele din spatele fiecărei preferințe cromatice. Va exista un motiv pentru orice culori alegeți.

Hotărârea-cheie, cel mai important element pentru alcătuirea unei scheme cromatice armonioase, este alegerea paletei tonale corecte.

Compromisurile. Odată ce ați identificat tipurile de personalitate, puteți să găsiți și zonele lor de suprapunere și să creați un amestec de stiluri și de culori care să convină nevoilor tuturor.

Haideți să luăm ca exemplu un cuplu fictiv, pe Jack și pe Melanie, ca să vedem cum funcționează strategia. Jack și Melanie se ceartă în legătură cu modul în care să-și decoreze noul apartament, iar Melanie e pe punctul să cedeze în fața dorințelor lui Jack, când însă se întâmplă să deschidă cartea aceasta și să descopere că există o cale prin care să anuleze lupta pentru putere dintre personalitățile lor! Cei doi fac *Testul culorilor și al personalității* și își dau seama că personalitatea primară a lui Jack este de tipul Iarna/Minimalistă, iar personalitatea secundară este de tipul Primăvara/Jucăușă.

Personalitatea primară a lui Melanie este de tipul Toamna/De pământ, iar personalitatea secundară este de tipul Iarna/Minimalistă, la fel ca personalitatea primară a lui Jack. Cei doi caută zona de suprapunere, ca să se hotărască ce paletă tonală să aleagă și cad de acord că paleta Iarna este potrivită pentru spațiile comune din casă. De asemenea, cad de acord ca biroul, unde Melanie petrece mult timp, să fie decorat în culorile paletei Toamna, pentru ca Melanie să beneficieze, cât lucrează, de sprijinul acelor tonuri. Melanie a realizat între timp că preferă nuanțele mai deschise din paleta Toamna, ceea ce îi determină pe ea și pe Jack să opteze pentru nuanțele mai deschise din paleta Iarna, pe care să le folosească în zonele comune din casă. O veste bună și pentru Jack, întrucât tonurile în cauză vin în întâmpinarea pasiunii pentru lumină pe care i-o induce personalitatea sa de tipul Primăvara.

Odată luată hotărârea-cheie, cei doi deja încep să se simtă mai bine! Acum trebuie să găsească modalități prin care să introducă în decor elementele de design care să susțină diversele aspecte ale personalităților lor. Știind că Melanie e de tipul Toamna și că pentru ea e important ca interioarele să aibă o atmosferă naturală, legată de pământ, cei doi caută căi prin care să aducă în casă texturi și căldură – și apelează la perne decorative, draperii, tapițerii și

accesorii. Personalitatea secundară a lui Jack, de tipul Primăvara, are nevoie de multă lumină și de linii delicate, de flori proaspete și de plante de interior. Personalitatea comună a celor doi, care e de tipul Iarna/Minimalistă, indică faptul că amândurora le plac suprafețele curate, cu un minimum de obiecte aruncate la întâmplare, și că niciunul nu are nevoie de prea multe lucruri etalate prin casă. *Et voilà!* Înțelegându-și personalitățile cromatice, Melanie și Jack au putut să-și alcătuiască o schemă cromatică și de design armonioasă, care le reflectă eurile autentice și le sprijină nevoile individuale. Cei doi și-au transformat locuința într-un spațiu care îi reprezintă în egală măsură, în care pot să trăiască împreună în armonie.

CULORILE PENTRU O SEARĂ ROMANTICĂ PERFECTĂ, PETRECUTĂ ACASĂ

Iată trei ponturi care pot să vă ajute să puneți la cale seara romantică perfectă:

1. CE ÎNSEAMNĂ ROMANTISMUL PENTRU TINE?

Romantismul poate să însemne ceva diferit pentru fiecare. Doza perfectă de emoție pentru o persoană poate să fie copleșitoare pentru o altă persoană. Când pregătiți încăperea, amintiți-vă că, de fapt, mai puțin înseamnă mai mult.

2. CE CULOARE ARE ROMANTISMUL PENTRU TINE?

Rozul este culoarea care exprimă calitățile unei iubiri atente, feminine, pline de compasiune. Tonurile de roz-coral și de roz-somon vă vor pune în evidență latura mai blândă și mai ludică.

Roșul exprimă energia masculină, calități precum vigoarea, entuziasmul, rezistența și puterea. Cu cât roșul e mai profund, cu atât mai intense sunt sentimentele.

Amintiți-vă: nicio culoare nu e percepută izolat, deci gândiți-vă la culoarea principală pe care intenționați s-o folosiți, pentru ca apoi să adăugați câteva accente din alte culori. Puteți, de pildă, să folosiți ca accent culoarea pe care o considerați ca reprezentând romantismul.

Avertisment: dacă intenționați să folosiți o schemă cromatică alcătuită din roșu și negru, nu uitați că, în natură, această combinație de culori indică o formă de pericol. Gândiți-vă la păianjenii Redback și la șerpii negri cu burta roșie. Această combinație de culori poate să fie percepută ca fiind excesiv de agresivă („Ține-te departe sau te mușc!"), deci cântăriți-vă cu grijă ideea: oare asta e într-adevăr atmosfera pe care vreți s-o creați?

3. CUM INTRODUCEȚI CULORILE?

Există modalități simple și necostisitoare prin care să introduceți în locuință culorile dorite. Uitați-vă prin casă. E posibil să aveți deja lucrurile care vă sunt necesare: de exemplu, lumânări, perne decorative, veselă, vaze. E un clișeu, dar nimic nu induce mai bine ideea de romantism decât florile și lumânările.

NEVOILE CROMATICE ALE COPIILOR

Adesea, felul în care ne decorăm casa ignoră nevoile copiilor care locuiesc în ele. Ne dorim ca locuința să aibă o anume atmosferă și adesea concepem camerele copiilor în acord cu restul căminului – ceea ce înseamnă că nu vor beneficia întotdeauna de sprijinul de care ar putea să aibă nevoie din partea culorilor cu care sunt înconjurați. O mamă pe care o cunosc mi se plângea că nu reușea să-l facă pe băiețelul ei să îmbrace nicio altă culoare în afară de roșu. Avea o mulțime de alte culori în șifonier, însă în fiecare dimineață el alegea aceleași haine roșii și începea să țipe dacă încerca să-l îmbrace în altceva. Am întrebat-o în ce culoare i-a zugrăvit băiețelului dormitorul. „În bej", mi-a răspuns ea, „ca tot restul casei." Ei, atunci nu era de mirare că puștiul voia să poarte roșu! Instinctiv, el apela la o culoare stimulativă, la nivel fizic. Pentru el, bejul era plictisitor. Copilul avea nevoie de mai multă energie, de mai multă agitație și încerca să-și furnizeze toate astea singur, prin intermediul hainelor cu care se îmbrăca.

Consultați încă o dată pașii de la *Lupta pentru putere a personalităților* și folosiți-i ca să găsiți culorile potrivite pentru voi și pentru copilul vostru, culorile care să vă ofere sprijinul de care fiecare dintre voi aveți nevoie.

Amintiți-vă că întrebuințarea în exces a unei culori poate să-i accentueze trăsăturile negative și să determine comportamente indezirabile. De exemplu, nu v-aș sfătui să zugrăviți camera copilului în vreo nuanță de roșu. E posibil să-l agite, dându-i permisiunea, la nivel subconștient, să fie foarte activ și să adoarmă cu mare greutate!

DECORAREA CU CULORI. MIT FALS: SĂ ZUGRĂVEȘTI SUFRAGERIA ÎN ROȘU, CA SĂ STIMULEZI APETITUL

Vă amintiți că în Capitolul 2 am aflat că în culturile estice roșul înseamnă noroc și prosperitate? Acesta este motivul pentru care în restaurante vezi mult roșu – în special în restaurantele chinezești. Alegerea acestei culori are legătură cu afacerile. Nu cu apetitul. Roșul îi aduce noroc proprietarului restaurantului. Scopul lui nu este să crească apetitul. Ăsta e un mit vestic.

Dacă sunteți în căutarea unei culori în care să vă zugrăviți sufrageria, ați putea să optați pentru accente în nuanțe de portocaliu. Portocaliul e o culoare care stimulează apetitul și, fiind și nostimă, încurajează și socializarea.



NELUÂND ÎN CONSIDERARE TENDINȚELE MODEI, NE PUTEM DECORA CASA CARE SĂ NE REFLECTE PERSONALITATEA

Specialiștii în marketing se străduiesc să ne convingă să ne reconsiderăm alegerile decorative. La fiecare câteva luni, companiile producătoare de vopsele scot pe piață nuanțe noi, producătorii de textile anunță game noi, magazinele sunt brusc invadate cu culori diferite, cu imprimeuri și țesături diferite... Ce ar trebui să facem? Să ne redecorăm casele în fiecare an? Situația din piață poate deveni epuizantă și tulburătoare, ba chiar sufocantă – dar și costisitoare! Nu e așadar de mirare că ne pierdem busola și că alegem vopseaua albă!

Cu siguranță, eu nu cred în impunerea unei culori în designul unei case, doar pentru că e la modă.

Haideți să presupunem că albastrul-miez de noapte este cea mai recentă culoare *must-have* din paleta Iarna/Minimalistă. În cazul în care voi aparțineți unuia dintre celelalte trei grupuri cromatice, alegeți un ton de albastru-închis din paleta voastră cromatică:

- o nuanță închisă de albastru-rață sălbatică poate să fie perfectă pentru o personalitate de tipul Toamna/De pământ.
- un albastru-marin rece e ideal pentru o personalitate de tip Vara/Serenă.
- un albastru-cobalt merge de minune pentru o personalitate de tip Primăvara/Jucăușă.

Când folosești culori din paleta cromatică personală, creezi o casă care arată ca tine. Când casa te reflectă pe tine, și tu te vei conecta la ea – iar când ești conectat la ea, vrei din toată inima să trăiești acolo!





CAPITOLUL 4, partea a III-a

Culorile la serviciu



DEPĂȘIND GRIUL – CULORILE DE LA LOCUL DE MUNCĂ

Din ce în ce mai mult, birourile moderne nu mai seamănă cu nișele de lucru gri de odinioară (slavă Domnului!), genul de mediu de lucru care pe mine nici nu mă inspira, nici nu mă motiva și pe care a trebuit să-l suport zi de zi, în perioada în care lucram în IT și purtam pulovere negre. Când mă uit în urmă, nu mă mir că mă îmbrăcam în negru din cap până-n picioare. Asta era calea de a mă apăra, nu doar de cultura nemiloasă orientată spre atingerea *target*-urilor, dar și de mediul acela sumbru, chiar neîndurător. Deasupra biroului aveam spațiu doar cât să pun o hartă mică a lumii, cu ajutorul căreia să-mi plănuiesc evadarea!

Petrecem mult timp la serviciu și e de la sine înțeles că spațiile de lucru trebuie concepute astfel încât nu doar să promoveze productivitatea și să potențeze motivația, dar și să întrețină starea de bine, confortul și fericirea angajaților. Dacă angajatorii vor să profite la maximum de noi, atunci trebuie să ne poarte și de grijă – adică să creeze interioare care să ne inspire, să ne încurajeze și să ne sprijine pe parcursul tuturor provocărilor cu care ne confruntăm în timpul orelor de program. Când mediul în care lucrezi e gândit ca să te susțină, ești mai motivat, mai creativ, mai productiv, în mod constant, dar și mai fericit și împlinit. Dacă îți place mediul de la serviciu, îți dorești să mergi acolo și te bucuri de munca ta. Or, situația asta nu e oare benefică pentru ambele părți implicate?

Rolul jucat de culori în crearea unor spații de lucru eficiente și încurajatoare devine din ce în ce mai evident, astfel că din ce în ce mai mulți angajatori încep să înțeleagă că tonurile de culoare sunt la fel de importante pentru sănătatea și starea de bine a angajaților ca lumina naturală, calitatea aerului, temperatura ambientală,

scaunele pe care stau și mâncarea oferită. Oamenii au nevoie să se simtă ocrotiți la locul de muncă – iar culorile reprezintă o formă de „hrană", pentru fizic și spirit! Companiile cunosc de multă vreme forța culorilor în ceea ce privește poziționarea brandurilor pe piață, prin urmare cheltuiesc miliarde ca să se asigure că mesajele lor sunt eficiente. Acum a venit vremea să acorde atenție și puterii culorilor de a determina un comportament pozitiv la locul de muncă și de a-i ajuta pe angajați să prospere.

În continuare, pe parcursul acestei secțiuni, vă voi arăta cum să stăpâniți forța culorilor, astfel încât ele să vă sprijine, indiferent de domeniul de activitate. Vom vedea că diverse tonuri de culori pot să vă ridice moralul și să vă amplifice, pot să vă intensifice concentrarea, pot să vă ajute, din punct de vedere creativ și rațional, pot să promoveze comunicarea și să vă mențină nivelul de energie. Nu contează care vă sunt necesitățile, există măcar o culoare care poate să vă fie de ajutor! De asemenea, vă voi pune la dispoziție un instrument nou și minunat, a cărui menire este să introducă nuanțele necesare în orice spațiu de lucru, să încurajeze starea de bine și comportamentul pozitiv, indiferent dacă vorbim despre o școală, un spital, un cămin de bătrâni, o corporație cu mii de angajați, un start-up minuscul sau despre biroul personal organizat în garaj!

Când vreți să concepeți un spațiu de lucru inteligent decorat, iată câteva elemente de care trebuie să țineți seama.

1. *Contextul.* Ce fel de mediu este acela în care lucrează oamenii? Poate să fie vorba despre un birou *open-plan*, cu spații de lucru fluide, așa cum poate să fie vorba și despre o cămăruță plină cu cutii, despre un spital pediatric sau despre sala de mese a unui cămin de bătrâni.

2. *Comportamentul.* Gândiți-vă la modurile în care vreți ca oamenii să se comporte la locul de muncă și la experiențele de care pot să aibă parte acolo. Vreți ca angajații să poarte discuții de tip *brain-storming* sau să se concentreze în liniște? Cum se manifestă aceste comportamente? Doar văzând comportamentul oamenilor poți să-ți dai seama dacă schema ta cromatică le e utilă și confortabilă sau, dimpotrivă, îi irită și le dă un sentiment de disconfort.
3. *Armonia cromatică.* Nu uitați să folosiți culori din aceeași familie tonală. Când culorile sunt în deplină armonie, schema cromatică va fi și ea armonioasă.

Luați în considerare și intensitatea cromatică. Amintiți-vă că trăsăturile stimulative sau liniștitoare ale unei culori sunt determinate nu de nuanța, ci de intensitatea ei. O culoare puternică, intensă, va fi, cel mai probabil, stimulativă, în vreme ce o culoare cu saturație redusă va fi liniștitoare.

Nu uitați nici proporția. Dacă ați determinat corect proporțiile culorilor, cel mai probabil veți obține rezultate pozitive. Dacă proporțiile sunt greșite, cel mai sigur vă veți confrunta cu efectele negative ale acelor culori. Gândiți-vă și la amplasamentul culorilor. Dacă o culoare e plasată pe direcția privirii, ea va avea un impact mai puternic, mai direct și mai profund decât dacă e plasată în spate sau pe podea.

ROATA CROMATICĂ A STĂRII DE BINE

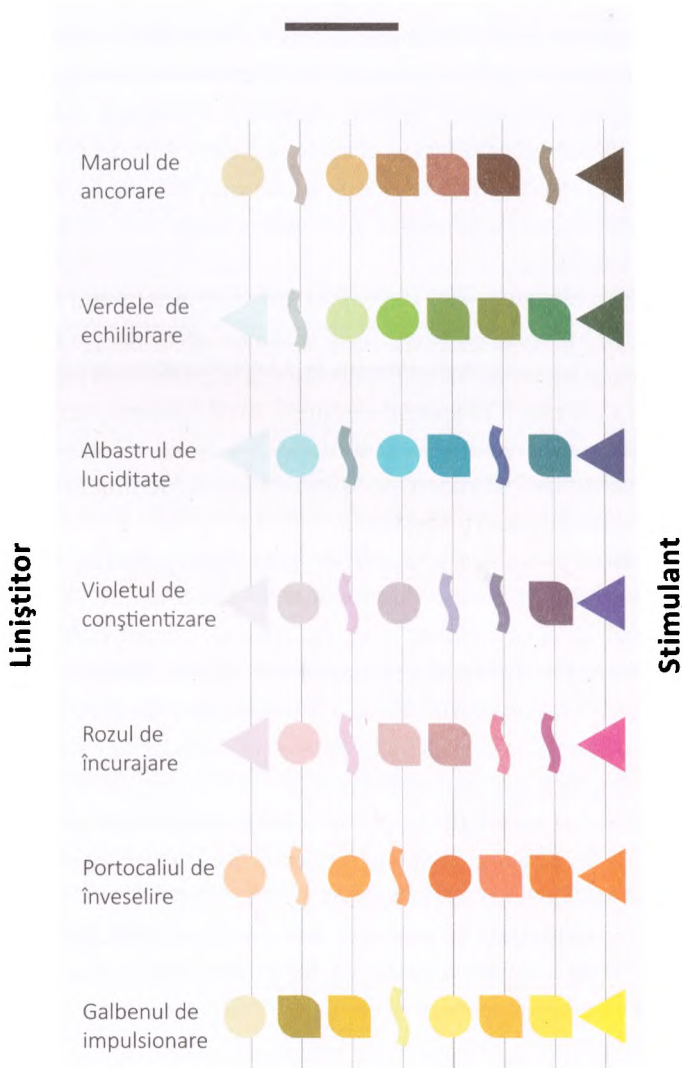
Adesea sunt întrebată: „Care e culoarea, culoarea unică, pe care pot s-o folosesc ca să-mi determin angajații să fie mai eficienți?" Ei bine, nu există o singură culoare care să aibă acest efect. Lucrurile nu sunt atât de simple! Dacă m-ați urmărit cu atenție până aici, știți că, în materie de culori, nu există o unică soluție cu „mărime universală"!

În continuare veți descoperi un instrument minunat, care vă va ajuta să identificați culorile cele mai potrivite pentru a încuraja comportamentele și experiențele pe care vreți să le creați în spațiul de lucru. Eu îl folosesc de mulți ani și i-am constatat infailibilitatea: i-a ajutat întotdeauna pe clienții mei să conceapă spații de lucru încurajatoare și confortabile pentru angajați.

Roata cromatică a stării de bine încorporează toate informațiile pe care le-ați primit până acum despre modul în care culorile – și, în special, combinațiile de culori – ne influențează gândirea, starea interioară și comportamentul. Amintiți-vă: întotdeauna, în spațiile de lucru vor exista culori, chiar dacă e vorba doar despre alb, negru și gri (sau materiale „crude", precum lemnul, cimentul și metalul). Deci e mai bine ca nuanțele cromatice să fie alese cu grijă și cu știință. Instrumentul acesta vă va învăța cum să faceți asta.

Nu uitați: ceea ce urmează este doar un cadru general, căci roata cromatică poate să fie întrebuințată exact așa cum vă e vouă necesar.

SCHEMA CROMATICĂ A STĂRII DE BINE





Folosiți această diagramă ca să găsiți culorile și combinațiile de culori care pot să vă fie utile și care pot să genereze rezultatele dorite de voi. De asemenea, diagrama vă ajută să întrebuințați roata corect. Gândiți-vă cum vreți să vă simțiți într-o anume zi de lucru a săptămânii, oricare ar fi ea. Starea dorită se modifică în funcție de cum vă simțiți dimineața, la trezire, și de ceea ce aveți planificat la serviciu: o ședință de consiliu, o discuție dificilă, cu un coleg, pe care ați tot evitat-o, o prezentare, un termen de predare sau doar multe sarcini de dus la bun sfârșit. Amintiți-vă că alegând haine în culori care să vă fie utile înseamnă că, pe parcursul zilei de lucru, aveți puțin grijă și de voi înșivă.

CUM SĂ TE ÎMBRACI LA SERVICIU

ROȘU



Pozitiv – Culoarea aceasta poate să-ți ofere acel plus de energie care îți e necesar ca să treci peste ziua de lucru, solicitantă fizic, care te așteaptă.
Evită să potențezi trăsăturile negative ale acestei culori – prea mult roșu și ai putea să pari agresiv, sfidător și furios.

ROZ

Pozitiv – Rozul e o culoare minunată când trebuie să te tratezi pe tine însuți cu blândețe și compasiune.
Evită să potențezi trăsăturile negative ale acestei culori – prea mult roz și ai putea să te simți slab, nesigur, având nevoie de sprijin.

GALBEN

Pozitiv – Oferă-ți o explozie de optimism, de încredere și de respect de sine și înveselește-te.
Evită să potențezi trăsăturile negative ale acestei culori – prea mult galben și ai putea să te simți agitat și fragil emoțional și să te comporți irațional.



PORTOCALIU

Pozitiv – Folosește această culoare ca să-ți infuzezi ziua de lucru cu puțină bucurie și un oarecare sentiment simpatic.
În sens negativ, prea mult portocaliu la locul de muncă poate să fie perceput ca frivol și imatur.



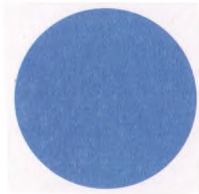
MARO

Pozitiv – Aceasta este culoarea potrivită pentru momentele când lumea din jur pare s-o fi luat razna și simți nevoia acută să te ancorezi și să te simți sprijinit.
Ai grijă să nu potențezi trăsăturile negative ale acestei culori. Maroul poate să fie perceput și ca lipsit de umor, prea serios și lipsit de sofisticare.

ALBASTRU-DESCHIS

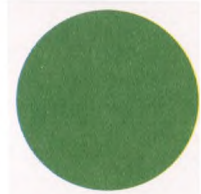
Pozitiv – O culoare minunată pentru întâlnirile la care e nevoie de o formă de comunicare deschisă, iar tu trebuie să rămâi calm.
Evită să potențezi trăsăturile negative ale acestei culori – prea mult albastru și ai putea să pari rece, distant și neprietenos.

ALBASTRU-ÎNCHIS



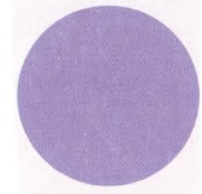
Pozitiv – Culoarea aceasta poate să te ajute să rămâi concentrat pe ceea ce faci, mai ales dacă e vorba despre o muncă de detaliu. E potrivită și pentru vestimentație, dacă vrei ca oamenii să-și dea seama că ești un profesionist de încredere, pe care se pot baza.
Evită să potențezi trăsăturile negative ale acestei culori – ca și în cazul albastrului-deschis, prea mult albastru-închis poate să te facă să pari rece, distant și neprietenos.

VERDE



Pozitiv – Uneori ai nevoie să-ți induci senzația de echilibru și de pace, mai ales când în viața ta se întâmplă foarte multe.
Amintește-ți că prea mult verde poate să-ți dea impresia de stagnare, de plictiseală, de lâncezeală.

VIOLET



Pozitiv – Aceasta e o culoare excelentă când vrei să-ți păstrezi starea de conștientizare spirituală și concentrarea sau când ai nevoie de timp ca să reflectezi.
Ai grijă să eviți să potențezi trăsăturile negative ale acestei culori – prea mult violet la locul de muncă și ai putea fi perceput ca un individ exagerat de introspectiv și mult prea tolerant față de sine însuși.

GRI

Pozitiv – Griul este culoarea potrivită pentru acele zile când nu-ți dorești altceva decât să te duci la serviciu, să-ți vezi de treabă și să nu fii văzut; e o cale de a te proteja.
Evită să potențezi trăsăturile negative ale acestei culori – lipsa de încredere, de hotărâre și lipsa de energie.

ALB

Pozitiv – Când în jurul tău e prea mult zgomot și te simți copleșit emoțional, albul poate să-ți inducă impresia de spațiu și de ordine.
Ai grijă să eviți trăsăturile negative ale acestei „culori". Albul poate să fie rece și neprietenos și poate să ridice bariere.



NEGRU

Pozitiv – Negrul poate să comunice o formă incontestabilă de autoritate. Poate să fie folosit și pe post de scut – dându-ți impresia de siguranță emoțională.
Ai grijă să eviți să potențezi trăsăturile lui negative – prea mult negru și ai putea să fii perceput ca un individ rece, inabordabil și amenințător.

CULORILE ÎN BIROUL DE ACASĂ

Din ce în ce mai multe persoane lucrează de acasă – cel puțin, într-o anume măsură din timp. De fapt, conform Oficiului Național de Statistică, numărul celor din Anglia care lucrează de acasă a crescut până la cel mai înalt nivel de când s-a început înregistrarea acestor date: în ianuarie-martie 2014, 4,2 milioane de oameni lucrau de acasă. Sau 13,9% dintre toți angajații înregistrați. În SUA, se estimează că aproximativ 30 de milioane de oameni lucrează de acasă, cel puțin o dată pe săptămână.

Suntem așadar foarte mulți cei care avem nevoie de culori care să ne ajute să facem față provocărilor unice presupuse de lucrul individual!

Când lucrezi acasă, ești liber să folosești orice culori îți sunt necesare ca să-ți faci treaba bine. Ceea ce e minunat! Așadar, tot ce trebuie să faceți este să experimentați și să vedeți care culori vă sunt utile ca să fiți eficient. Întrebați-vă cum ați vrea să vă simțiți și să vă comportați când lucrați acasă – și uitați-vă la culorile care pot să vă furnizeze acele sentimente și comportamente pozitive. Luând în considerare culoarea scaunului sau a *screensaver*-ului, a draperiilor sau a pernelor decorative, a căniii din care beți sau a hainelor cu care vă îmbrăcați, puteți începe să vă alcătuiți un sistem cromatic care să vă fie util. Când veți începe să vă comportați așa cum v-ați dorit, veți ști că ați ales bine culorile.

Iată câteva elemente de care ar trebui să țineți seama când vă concepeți spațiul de lucru de acasă:

- Alegeți o culoare sau o combinație de culori care să vă ofere sprijinul de care aveți nevoie ca să vă faceți treaba în mod pozitiv.
- Dacă simțiți că din unele culori nu aveți nevoie decât de o tușă sau două, puteți să le folosiți sub

forma accesoriilor, a obiectelor de papetărie sau a plantelor. Elementele acestea pot să fie înlocuite oricând simțiți nevoia de o schimbare sau dacă tipul sarcinii de îndeplinit se modifică. Dacă trebuie să fiți motivați ca să dați telefoane prin care să vindeți diverse lucruri, alegeți o culoare care vă va ajuta să vă induceți starea psihică necesară. Înlocuiți culoarea când ați încheiat apelurile și vreți să vă concentrați asupra raportului.

- Aveți grijă când hotărâți cum amplasați culorile – e ceva foarte important! Să le puneți în raza vizuală, în spate sau pe scaun? Alegerile acestea au un impact major asupra stării personale în acel spațiu.
- Gândiți-vă cu atenție în ce cantități veți folosi culorile alese – pasul acesta e esențial, altfel s-ar putea să vă treziți suportând efectele negative ale culorilor în cauză. De exemplu, dacă zugrăviți toți pereții în roșu, fiindcă aveți nevoie de motivație, s-ar putea să ajungeți să vă simțiți copleșiți, agitați și iritați.



EXPERIMENTUL CROMATIC N DIN 1 (CARE VĂ AJUTĂ SĂ VĂ CONCEPEȚI SISTEMUL CROMATIC PERSONAL)

N din 1 este un tip de studiu clinic în care un unic pacient este singurul studiu de caz. Când e vorba despre culorile din spațiul de lucru de acasă, deși nu e vorba despre un cadru clinic, tu personal trebuie să fii propriul experiment N din 1. Obține date de la tine și organizează-ți propriul studiu. Înregistrează-ți comportamentul de pe parcursul zilei. De exemplu, dimineața ești somnoros sau ești genul de persoană „m-am trezit și mă apuc de treabă"? Comportamentul ți se schimbă în diverse momente ale zilei sau ai nevoie să te simți diferit pentru diferitele sarcini pe care le ai de îndeplinit? Utilizează fișele de lucru și jurnalul care urmează, ca să înregistrezi cum te simțiți și cum te comporți pe parcursul zilei, precum și culorile folosite. Astfel vei putea să concepi un spațiu de lucru personalizat, care să te motiveze și să te sprijine indiferent ce ai de făcut.

Luni		
Sarcină	Culoare	Sentiment/ comportamente
9 a.m., apel telefonic	*cană roşie*	*motivat*
12 p.m., conturi	*desk-mat albastru-închis*	*m-a ajutat să mă concentrez*
4 p.m., demoralizat şi obosit	*flori portocalii*	*m-au revigorat, când mi s-a părut că munca devenise obositoare*

Luni		
Sarcină	Culoare	Sentiment/ comportamente

Marţi		
Sarcină	Culoare	Sentiment/ comportamente

Miercuri		
Sarcină	Culoare	Sentiment/ comportamente

Joi		
Sarcină	Culoare	Sentiment/ comportamente

Vineri		
Sarcină	Culoare	Sentiment/ comportamente

Sâmbătă		
Sarcină	Culoare	Sentiment/ comportamente

Duminică		
Sarcină	Culoare	Sentiment/ comportamente

PREGĂTIREA UNUI INTERVIU PENTRU UN POST SAU A UNEI PREZENTĂRI

Amintiți-vă că diverse culori pot să fie folosite ca să vă potențați încrederea în sine, claritatea minții și prezența, așa că, atunci când vă pregătiți pentru un interviu, în vederea obținerii unui loc de muncă, sau pentru o prezentare importantă:

1. Întrebați-vă:
 Cum vă simțiți acum?
 Cum vreți să vă simțiți?
 Cum vreți ca restul oamenilor să interacționeze cu voi?
2. Alegeți culorile care vă vor ajuta să vă simțiți așa cum doriți – adică autoritari, serioși, deschiși, calmi, grijulii, blânzi, jucăuși sau amuzanți. Dacă din pricina contextului nu puteți să vă îmbrăcați în culorile în care ați vrea, atunci – așa cum am văzut mai devreme – puteți să le folosiți la desuuri.
3. Selectați-vă culorile din paleta cromatică personală. Cu toții vrem să arătăm perfect când mergem la un interviu pentru un post sau când vorbim în fața unui public. Una dintre cele mai eficiente metode ca să obținem acest rezultat este să folosim tonurile cromatice potrivite personalității noastre. Dacă ne îmbrăcăm în culori care nu rezonează cu personalitatea noastră autentică, e foarte posibil să generăm o stare de tensiune, fizică și emoțională, pe care o vom resimți nu doar noi, ci și – extrem de important! – ceilalți. Când ești îmbrăcat în nuanțe care se armonizează cu personalitatea ta, ieși în evidență. Arăți minunat, te simți încrezător și confortabil și toată lumea percepe asta.

4. Luați în considerare proporțiile în care veți folosi culorile. Nu uitați că o cantitate prea mare dintr-o anume culoare poate să-i potențeze trăsăturile negative, ceea ce ar genera exact efectul opus celui intenționat – nu doar în percepția voastră, ci și a celorlalți oameni.

Pont cromatic: Înainte să acceptați postul care v-a fost oferit, întrebați-vă ce spun culorile din spațiile de lucru despre compania respectivă și cum ați putea să vă simțiți lucrând acolo. Oare acele spații v-ar sprijini și ar fi potrivite pentru nevoile voastre? Sau ele ar reprezenta un loc unde ați fi ignorați și unde v-ați simți nesusținuți?

PLANTE COLORATE LA LOCUL DE MUNCĂ

Una dintre cele mai simple și mai rapide modalități de a introduce culori în spațiul de lucru o reprezintă plantele colorate. Plantele sunt excelente pentru reducerea nivelului de stres. S-a dovedit că scad numărul de zile de concediu pe motiv de boală, că sporesc productivitatea și potențează creativitatea. Pe vremuri, când lucram în mediul corporatist, mi se întâmpla adesea să-mi duc la serviciu câte un ghiveci cu o plantă colorată sau câte o vază cu un buchet de flori – le așezam pe birou și imediat mă înveseleam.



Galbenul e o culoare primitoare – un zâmbet vesel – așa că plantele galbene, așezate în zona de recepție a firmei, sunt o modalitate excelentă de a-i face pe angajați și pe vizitatori să se simtă bine-veniți.

Gândiți-vă la iedera-dracului sau la amarilisul „Zeița Galbenă".

Violetul este ideal pentru contemplație și pentru reflecție, deci o pată de violet în zona de pauză poate să genereze acel „moment de calm" necesar înaintea unei întâlniri importante sau a unui interviu.

Gândiți-vă la oxalis cu frunze mov, la toporași, la violeta africană.

Roșul este echivalentul cromatic al unui shot de espresso – vă va ridica instantaneu nivelul de energie, ajutându-vă să respectați termenul de predare, sau vă va da avântul necesar ca să apelați un client dificil.

Gândiți-vă la mușcate roșii, lalele roșii sau crăciunițe.

Portocaliul incită la distracție, determină o atitudine ludică, deci introducerea unei tușe portocalii în contextul unei sesiuni de *brain-storming* poate să stimuleze creativitatea și amuzamentul.

Gândiți-vă la kalanchoe, la gălbenele, la maci portocalii.

Rozul-pal este o culoare care inspiră grijă și compasiune, deci e perfect când vrei să consolezi o colegă care n-a fost promovată sau care a avut o zi grea.

Gândiți-vă la begonia, la orhideea-molie, la calatea „Triostar", la planta-telegraf.



Rozul-intens e o culoare focoasă – perfectă pentru când vrei să contești statu-quoul sau când vrei să arăți că nu ești o persoană de ignorat.

Gândiți-vă la pană roz (*Tillandsia cyanea*).

Albul dă claritate, astfel că plantele albe așezate pe un birou pot să ajute la limpezirea minții.

Gândiți-vă la crinul păcii, la iasomie.



CAPITOLUL 4, partea a IV-a

CULORILE ȘI RELAȚIILE



CULORILE ÎNSEAMNĂ RELAȚII

Când scriam cartea, am căutat în dicționar cuvântul „relație" și iată ce am găsit:

> **relație,** s.f. – Modul în care două sau mai multe persoane ori lucruri sunt legate între ele sau starea de conexiune dintre ele. Modul în care două sau mai multe persoane ori grupuri se consideră unele pe altele și se comportă unele față de altele.

Ei, nu vi se pare că exact asta sunt și fac și culorile? Culorile ne leagă unii de alții, dar și de noi înșine. Le comunică semenilor ce gândim și ce simțim și ne influențează propriul comportament. E cât se poate de simplu! Culorile reprezintă o formă de conexiune și o cale de comunicare – un canal nonverbal, prin care „curg" semnificațiile. Când vedem culori, instantaneu ne dăm seama cum se simte o persoană și cum trebuie să reacționăm în relație cu ea, chiar și când culorile spun „Nu vorbi cu mine!". Culorile sunt o parte integrantă din relațiile noastre și joacă un rol în toate interacțiunile pe care le avem, indiferent cu cine. Inclusiv cu noi înșine!

Haideți așadar să vedem cum putem să elevăm conștientizarea cromatică, astfel încât interacțiunile să se îmbunătățească! Vom revedea abilitățile dobândite până acum și le vom ajusta. Vom examina mai atent puterea pe care o au culorile de a ne face relația cu noi înșine mai profundă și mai robustă și de a ne infuza cu armonie și cu fericire relațiile cu ceilalți. Vă voi arăta cum să vă mențineți pe calea cea bună în călătoria voastră cromatică și vă voi reaminti cum puteți să întrebuințați culorile ca să vă îngrijiți pe voi înșivă și ca să vă

redobândiți sau să vă păstrați starea de bine – să nu uităm, când avem grijă de noi înșine suntem infinit mai capabili să-i îngrijim și pe alții!

CUM POT CULORILE SĂ-ȚI ÎMBUNĂTĂȚEASCĂ RELAȚIA CU TINE ÎNSUȚI (ȘI RELAȚIA CU CEILALȚI)

Nimic nu e mai valoros într-o relație ca o bună cunoaștere a propriei persoane – motiv pentru care e atât de important să ne identificăm personalitatea cromatică! Când ne îmbrăcăm în culori care se armonizează cu personalitatea noastră, interacțiunile cu semenii devin, la rândul lor, armonioase. Când ne îmbrăcăm în culori care nu se potrivesc cu eul nostru autentic, generăm o stare de tensiune și de disconfort, nu doar pentru noi înșine, ci și pentru cei din jurul nostru. Trăind într-un asemenea acord înseamnă că suntem sinceri cu noi înșine și, atunci, putem să fim mai sinceri și mai deschiși și cu cei din jur.

În urmă cu câțiva ani am primit un telefon de la o doamnă care dorea să se programeze pentru o consultație cromatică personalizată. Și avea o mulțime de probleme: era timidă și tăcută, nesigură pe relația ei, nu se simțea tratată de la egal la egal și își făcea griji ca nu cumva soțul său să o considere plicticoasă. M-a întrebat dacă puteam să-i arăt cum să se îmbrace în culori vii, care s-o ajute să iasă din cochilie și care s-o mai anime. I-am explicat că nu aveam de unde să știu ce vom descoperi în urma consultației, prin urmare nu puteam s-o îmbrac în culori vii, doar pentru că ea își dorea asta. O astfel de atitudine ar fi contravenit principiilor muncii mele: eu explorez, împreună cu clientul, personalitatea lui autentică și nu folosesc culorile ca să-l manipulez, astfel încât să-l transform în ceva ce el nu e!

Până la urmă, consultația ne-a arătat că doamna în cauză avea o personalitate de tipul Vara/Serenă, că era, prin natura ei, genul observatorului tăcut și al gânditorului profund, căruia i se potrivesc nuanțele mai închise – deci doamna avea să strălucească în tonurile splendide de violet-lavandă și de gri-roz, care făceau parte din paleta ei cromatică. Nuanțele vibrante cu care ea credea că ar fi trebuit să se îmbrace ar fi avut efectul opus celui dorit. În niciun caz nu i-ar fi dat un aer mai animat, ci i-ar fi alungat culoarea din obraji, făcând-o să pară tensionată și obosită. Nu doar că n-ar fi apropiat-o de soțul ei, dar ar fi reușit probabil chiar s-o îndepărteze și mai mult. Dacă aș fi îmbrăcat-o în culori care nu se potriveau cu eul ei autentic, aș fi generat o stare dizarmonică pe care am fi resimțit-o cu toții – inclusiv soțul ei – și aș fi forțat-o să adopte o personalitate falsă. Și-atunci cu cine-ar mai fi crezut soțul ei că se însurase?

Am avut de asemenea clienți care, căpătând încredere în propriile persoane, au renunțat la relațiile pe care le aveau, pentru ca, după o vreme, să-și dea seama că, într-adevăr, nici nu fuseseră benefice pentru ei. Pe de altă parte, am avut clienți care, aflând lucruri noi despre ei înșiși, lucruri care i-au ajutat să comunice mai bine, s-au apropiat și mai mult de partenerii lor de viață. Eu nu pot să prevăd ce se va întâmpla în relațiile voastre – dar pot să vă garantez că, atunci când îți cunoști adevărata personalitate cromatică, ești capabil să-ți abordezi relația cu sinceritate, din perspectiva eului tău autentic, iar asta e cea mai bună ipostază în care poți să te afli. Nu-i așa?

PERSONALITATEA CROMATICĂ – RECAPITULARE

Toate exercițiile din această carte au fost concepute ca să vă ajute să vă apropiați de cine sunteți cu

adevărat, ca să vă deschidă mintea și să vă îndrume astfel încât să scoateți la lumină ceea ce știți, în adâncul vostru, despre voi înșivă. Când ne gândim la culoarea noastră preferată sau când răspundem la întrebările din *Testul culorilor și al personalității,* putem să începem să ne conectăm la un loc aflat foarte adânc, în interiorul nostru. Maniera aceasta de a ne evalua pe noi înșine poate să ne ducă mult mai departe decât ne imaginăm. Și poate să ne vindece, ajutându-ne să relaționăm cu eul nostru autentic. Pe măsură ce dăm la o parte straturile eului fals, începem să astupăm prăpastia dintre cine am crezut c-ar trebui să fim și cine suntem în realitate.

Consultațiile mele durează mai multe ore, căci îmi îndrum clienții pe calea unor procese care le permit să ajungă ei înșiși la diverse revelații legate de propriile persoane. Am văzut mulți oameni care astfel s-au conectat într-o manieră profundă la ei înșiși – chiar oameni care lucraseră mult în sensul dezvoltării personale sau care se evaluaseră pe sine din perspectiva credinței. Ador să văd cum li se schimbă chipul pe măsură ce eurile false sunt lăsate în urmă, iar eurile autentice încep să strălucească! Firește, mi-ar plăcea să vă ofer o consultație cromatică fiecăruia dintre voi și să vă fiu alături pe parcursul întregului proces pe care l-am descris. Însă, de vreme ce asta e imposibil, iată câteva elemente care să vă ajute în continuare în călătoria voastră cromatică și să vă mențină pe drumul cel bun.

Luați o pauză

Când primim multe informații noi, putem să ne simțim copleșiți. Studenții mei, profesioniști din domeniul industriei de design, cu toții se confruntă cu diverse incertitudini sau nelămuriri. Ceea ce e normal! Avem nevoie de timp ca să procesăm ceea ce învățăm. Așa că mergeți și preparați-vă o ceașcă de ceai, ieșiți la o

plimbare sau, dacă citiți cartea în pat, trageți un pui de somn. Faceți exact acel ceva care pentru voi reprezintă calea naturală de a vă relaxa mintea. Mie, de pildă, îmi place să ies în grădină și să mă ocup de plante sau, când mă duc în vizită în Australia natală, îmi place să fac o baie în ocean. Toate conceptele prezentate în volumul de față sunt noi, deci veți avea nevoie de timp ca să le procesați.

Revizuiți-vă tipul de personalitate primară

Îmi amintesc de o doamnă care a participat la unul dintre workshopurile mele. Când parcurgeam cele patru palete și personalități cromatice, ea tot bifa stilul Minimalist și culorile din paleta Minimalistă, tonurile de magenta, de roșu-cutie poștală și de galben-lămâie, în vreme ce, la capitolul design, opta mereu pentru forme austere, cu linii îngroșate și un aspect aproape futurist. Am observat însă că nu vorbea într-o manieră dură, clară și concentrată, caracteristică pentru tipul Iarna/Minimalist. De fapt, avea o exprimare elaborată, ba chiar alambicată, plină de înfloriturі verbale și de gesturi – o exprimare care aducea, mai curând, cu tipul Toamna/De pământ. Iar asta m-a pus pe gânduri...

N-am fost deloc surprinsă când, pe la jumătatea după-amiezii, doamna aceea m-a luat deoparte și mi-a spus: „De fapt, ăsta e stilul soțului meu – chiar și stând aici și făcând lucrurile astea, care ar trebui să aibă legătură cu mine, eu, de fapt, am vorbit despre soțul meu!" Era împreună cu soțul ei de atât de mult timp, încât îi preluase și stilul, și concepția de design, uitându-și complet propriile preferințe.

În cursul consultațiilor și al workshopurilor pe care le organizez, deseori sunt nevoită să le reamintesc oamenilor că se află acolo pentru binele lor personal și că nu trebuie să dea răspunsuri în funcție de personalitățile pe care le

„folosesc" la serviciu sau acasă. Poate să fie dificil să-ți scoți din minte așteptările societății, mai ales dacă ești femeie – și se consideră că ești mamă, soție, fiică, o persoană care îngrijește pe altcineva... Așadar, reluați *Testul culorilor și al personalității* de fiecare dată când simțiți nevoia să vă verificați și să vă reîmprospătați legătura cu voi înșivă.

Sau încercați și această formă alternativă de reverificare. Eu îi sfătuiesc pe clienții mei să facă o colecție de imagini pe care s-o aducă la workshopuri – orice imagine cu care rezonează sau care li se pare că le exprimă eul: imagini cu activități precum cățăratul pe stânci sau mersul cu bicicleta; peisaje ori grădini, păduri virgine sau flori; fotografii cu prieteni sau cu persoane admirate; haine, mașini, iahturi, șoproane, castele... În majoritatea timpului, clienții mei sunt cei exprimați de imaginile pe care le aduc cu ei, deși e posibil să aleagă și o personalitate pe care cred că e bine s-o expună sau una la care aspiră. Veți constata concordanța dintre imaginile care vă exprimă și tipul de personalitate pe care ați ales-o pentru voi înșivă.

Reîmprospătați-vă legătura cu paleta voastră cromatică

V-ați identificat corect tipurile de personalitate primară și secundară când v-ați făcut *Testul culorilor și al personalității?* Amintiți-vă că paleta voastră cromatică e în directă legătură cu personalitatea primară, iar stilul de design reprezintă o combinație dintre personalitatea primară și cea secundară.

Chiar la începutul oricărei consultații cromatice eu îi arăt clientului toate cele patru palete, astfel încât să vedem de care e atras instinctiv. Notez răspunsul și apoi îl pun deoparte. Continui cu partea de discuții a consultației, când adresez întrebări și încep să-l cunosc pe client.

Apoi, când sunt sigură de cele două personalități, cele mai „clare", îl rog pe client să meargă și să ia loc pe un scaun. Odată așezat pe scaunul amplasat în fața unei oglinzi mari, scăldată în lumină naturală, îi plasez sub bărbie mai multe seturi de culori. Analizăm împreună efectele culorilor asupra lui, căutând modificări fiziologice, de remarcat de pildă în următoarele zone:

- pielea (care își pierde culoarea, se albește sau se îngălbenește, pare obosită sau, dimpotrivă, capătă culoare, mai ales în obraji, și o anume strălucire)
- ochii (sunt mai strălucitori, mai vii sau, dimpotrivă, par lipsiți de viață)
- corpul (e relaxat sau tensionat)
- respirația (e ușoară sau se îngreunează)

De asemenea, căutăm să identificăm și efectul psihologic, astfel că îmi întreb clientul ce simte în legătură cu fiecare culoare pe care o testăm.

Când, împreună, am hotărât care e personalitatea primară, scot mostrarul care reprezintă grupul tonal aferent acelei personalități. Toate culorile din grup i se potrivesc clientului, dar acum trebuie să le căutăm pe acelea care i se potrivesc cel mai bine, astfel încât să le personalizăm. Când faceți asta pentru voi înșivă, căutați culori care:

- să vă ajute să fiți luați în serios
- să vă exprime latura mai blândă a personalității
- să vă relaxeze
- să vă ajute să ieșiți în evidență

În plus, căutați-vă culoarea-semnătură sau „culoarea-extraordinară" – pentru că așa o vor numi cei care vă vor vedea purtând-o. Amintiți-vă că fiecare om se schimbă și evoluează în timp, așa cum și relația cu

culorile se schimbă și evoluează în timp. Adesea, culorile care susținem că nu ne plac reprezintă acele părți din noi înșine pe care nu vrem să le exprimăm. Însă când îți cunoști paleta cromatică, culorile au răbdare și te așteaptă până când ești pregătit pentru ele. Una dintre clientele mele consideră că sursa dezvoltării ei personale se regăsește în relația pe care o are cu culoarea roz. Consideră că rozul e legat de ea indisolubil, atât ca persoană, cât și ca femeie. „Eu mă maturizez în roz", mi-a declarat recent această clientă. Mi se pare că e o formulare minunată, care îi definește perfect relația cu această culoare: e nevoie de un oarecare nivel de maturitate ca să îmbrățișezi din nou rozul!

DAȚI-VĂ VOIE SĂ SIMȚIȚI CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN INTERIORUL VOSTRU ȘI SĂ VĂ RETRAGEȚI ÎN PROPRIUL SINE

Pe parcursul acestei călătorii veți avea multe momente de genul „Aha!". Se poate să vă treziți spunând „Doamne, niciodată n-am știut asta despre mine!" sau „Doamne, întotdeauna am știut că eu așa sunt!". Să fii sincer cu tine însuți e un act de curaj, pentru că multe pot să intervină pe parcurs. Așa că acordați-le spațiu acestor momente și adoptați ritmul care vi se pare potrivit pentru voi. Fiecare are propriul său stil de a-și continua drumul. Unii dintre clienții mei sunt extrem de nerăbdători să opereze schimbări, așa că își aruncă hainele vechi și-și redecorează casele imediat. Altora le place să nu se grăbească, așa că își păstrează hainele vechi până când sunt pregătiți să renunțe la ele. Sau le păstrează pentru a-și reaminti de unde au pornit ori ca să-și evalueze dezvoltarea, ca să-și dea seama cât de departe au ajuns pe drumul către propria ființă.

FOLOSIȚI CULORILE CA SĂ VĂ ECHILIBRAȚI VIAȚA EMOȚIONALĂ

Când ne cunoaștem personalitatea cromatică, putem să alegem să ne înconjurăm cu acele culori care ies în întâmpinarea nevoilor noastre și care ne ajută să ne simțim așa cum vrem, indiferent de perioada prin care trecem: boală, divorț, suferință... Așadar e important să ne amintim toate celelalte lucruri pe care le-am învățat despre culori și despre modul în care ne influențează: că diverse tonuri cromatice pot să fie stimulante sau liniștitoare, că au efecte pozitive și negative și că proporțiile, contextul și locurile în care sunt folosite culorile determină ce vom resimți – efectele lor pozitive sau negative.

Echilibrul este cheia acestui proces.

O prietenă trecea printr-un divorț dificil și, vrând să se simtă sigură, reconfortată și împăcată cu sine, a ales un ton cald și blând de verde, cu care să-și zugrăvească noua casă. A folosit verdele acela aproape în toate încăperile și, cel puțin la început, a primit sprijinul psihologic de care avea nevoie. Însă, după o vreme, a sesizat că începuse să devină letargică. Nu mai ieșea atât de mult în oraș, iar eu îmi dădeam seama că-și pierduse avântul și energia. Trăsăturile pozitive ale verdelui ales se transformaseră în trăsături negative. Prietena mea intrase într-o fază de stagnare.

Mă întrebasem dacă asta avea să i se întâmple și, dacă da, după cât timp. „Folosește prea mult verde!", îmi spusesem în gând, când prietena mea începuse să zugrăvească. Era totuși posibil ca ea să nu simtă efectele negative ale acelui ton. În fond, cu toții suntem diferiți și toți răspundem în mod diferit la culori. Însă, de obicei, există un punct de cotitură, când ajungi să folosești prea mult dintr-o culoare și toate calitățile ei se pierd – sau se transformă în trăsături negative. E ca atunci când, dintr-o cutie mare cu bomboane, în loc să mănânci doar una sau două,

tu le mănânci pe toate odată şi-apoi ţi se face rău. Când foloseşti prea mult dintr-o culoare, sentimentul pe care ţi-l induce poate să devină copleşitor. Ajungi să fii suprasaturat emoţional. Apoi, la fel ca atunci când ţi se face rău de la prea multă ciocolată şi juri să nu mai mănânci vreodată nici măcar un strop, şi în cazul culorilor cazi în extrema cealaltă: alegi varianta totul în alb sau totul în gri, ca să elimini intensitatea emoţională care a devenit imposibil de suportat.

Ceea ce am observat este cât de des cădem dintr-o extremă în cealaltă. După o perioadă în care am mizat exclusiv pe alb sau pe gri, începem să tânjim după culori şi după susţinerea emoţională pe care ne-o oferă – şi iar dăm fuga la cutia cu vopsea. Apoi, după o altă perioadă în care trăim într-o saturaţie intensă de culoare, ne simţim din nou copleşiţi şi ne întoarcem la alb. E o situaţie similară cu aceea a efectului yo-yo, din domeniul dietelor alimentare, doar că aici e vorba despre culori. Când începi să ţii un regim, te privezi de mâncare, de nutrienţi. Când închei sau întrerupi regimul, adesea cazi în extrema cealaltă şi mănânci prea mult. Cel mai dificil e să optezi pentru o dietă echilibrată.

Echilibrul e important pentru noi. Amintiţi-vă de Hipocrat, din Capitolul 1, de părintele medicinei moderne şi de teoria lui privind echilibrul umorilor. În medicina hipocratică, toate cele patru umori trebuie să se afle în echilibru, în funcţie de temperamentul fiecărei persoane. Când umorile sunt în echilibru, şi noi suntem sănătoşi şi fericiţi. Când intervine însă un dezechilibru, cădem pradă depresiei şi bolilor. Iar viaţa la o extremă sau la alta nu aduce nimic bun. Ca să prosperăm avem nevoie de echilibru, iar el poate fi găsit în schemele cromatice, dacă nu uităm de proporţii şi de amplasament. Când avem cantitatea corectă dintr-o culoare, nivelul de saturaţie corect şi locul corect, pendulul emoţional rămâne în echilibru. Iar echilibrul emoţional ne ajută să facem faţă provocărilor de zi cu zi şi ne permite să prosperăm şi să fim fericiţi.







CAPITOLUL 5
REVOLUȚIA CULORILOR





EUL AUTENTIC: O VIAȚĂ COLORATĂ

În urmă cu câțiva ani am luat parte la un mare eveniment cromatic, destinat familiilor. Ideea era ca adulții și copiii să se distreze folosind diverse culori, să joace diverse jocuri cromatice, să cunoască oameni de știință și experți în domeniul culorilor. La eveniment erau multe lucruri de făcut și de experimentat, astfel încât omul să simtă și să înțeleagă culorile în moduri complet noi, care să-l inspire. Copiii râdeau cu toții, vorbeau încântați și pictau tablouri fantastice! Până și paletele pe care amestecaseră culorile erau niște mici capodopere! În schimb, adulții erau neclintiți. „Dacă greșesc?", mi-a spus cineva. Doamna aceea ezita să facă până și cel mai mic semn cu creionul pe o hârtie.

Nu trebuie decât să-i privești pe copiii care se joacă folosind diverse culori ca să-ți dai seama câtă fericire poate să aducă universul cromatic. Însă undeva, pe parcursul drumului, noi, adulții, putem să ne pierdem spontaneitatea și dragostea pentru culori. Ne temem să nu fim prea copilărești, să nu părem prostuți, ne temem să nu fim judecați de ceilalți și astfel ne reprimăm instinctele și ne retragem din lumea culorilor. Adesea, pe măsură ce ne maturizăm, ne lăsăm în urmă eul autentic și trăim în acord cu acele părți din noi despre care credem că sunt mai acceptabile. Astfel, putem să pierdem legătura cu culorile care ne conectează la noi înșine și care ne fac fericiți. Înainte să ne dăm seama, am anulat deja relația cu culorile și ne-am alienat instinctele cromatice.

Țelul meu, cu această carte, a fost acela de a vă reconecta la voi înșivă, de a vă ajuta să vă recuperați relația instinctivă cu culorile și de a vă călăuzi spre eul vostru autentic. Culorile ne pot da o lecție profundă, dezvăluindu-ne cine suntem în realitate. După cum ați văzut pe parcursul acestor pagini, culorile se leagă de amintirile și de

experiențele noastre, de cultura și de mediul nostru, de presupunerile, de aspirațiile, de speranțele, de dorințele și de temerile noastre, de lucrurile la care tânjim și de lucrurile de care vrem să scăpăm. Asemenea Omului de Tinichea, Sperietorii de Ciori și Leului cel Leneș, purtăm cu noi propriile păreri greșite despre noi înșine. Și, tot asemenea lor, ne-am aflat într-o călătorie de autodescoperire. Citind această carte, ați învățat cum să dați deoparte straturile eului fals și să vă reconectați la eul autentic, la persoana care sunteți cu-adevărat, la ceea ce a existat în voi dintotdeauna, încă de la început.

Pentru mine, culorile înseamnă legătura cu adevărata noastră personalitate. Când spun că trebuie să trăim o viață colorată, la asta mă refer. O viață colorată reprezintă o stare de spirit și o atitudine. E o viață trăită în acord cu eul autentic, cu esența a ceea ce suntem cu adevărat, o viață care se manifestă de la interior la exterior, în stilul nostru unic. Să trăiești o viață colorată nu înseamnă să te îmbraci ca un papagal din cap până-n picioare. Înseamnă să nu îți fie teamă să te exprimi cum simți. Când intri în contact cu tine însuți, prin intermediul culorilor, te reconectezi la ceea ce e instinctiv și adevărat. Iar când ești conectat la ceea ce e instinctiv și adevărat, ai pornit deja pe drumul către o viață mai naturală și mai fericită.

PE COAMA VALULUI: UN APEL LA ACȚIUNE

Lumea în care eu îmi doresc să trăiesc este o lume în care există o normă: toți oamenii folosesc culorile ca să-și hrănească starea de bine. Vreau să inițiez o revoluție globală a culorilor, fiecare om să iubească și să îmbrățișeze culorile și să știe cum să le stăpânească forța emoțională, ceea ce îl poate ajuta să se conecteze la părțile cele mai autentice și mai sincere din adâncul său, astfel încât să își trăiască viața cât mai frumos cu putință.

Iar pentru asta am nevoie de ajutorul vostru.

Eu lucrez cu oameni. Analizez comportamente. Nu sunt un cercetător care studiază efectele culorilor închis într-un laborator. Eu scot în lume culorile și caut tipare comportamentale umane în ceea ce le privește. Și ajung la anumite concluzii. Tot ceea ce se găsește în această carte reprezintă rezultatul tiparelor pe care le-am studiat zeci de ani – observând sute de oameni și reacțiile lor sub influența culorilor.

Dar informațiile brute sunt tot prea puține. Clienții îmi solicită adesea statistici și cifre, însă, când lucrezi cu oameni, relația dintre cauză și efect nu e întotdeauna atât de simplă. Nu există (încă!) informații brute atât de clare, întrucât ființele umane nu sunt atât de simple și de clare. Niciuna dintre consultațiile mele nu seamănă cu celelalte. Cu toții suntem diferiți și fiecare are propria sa relație cu culorile. Și aici intrați în scenă voi! Cercetători din universități de pe tot cuprinsul globului lucrează din greu ca să evalueze efectele emoționale ale culorilor – însă nimic nu e mai prețios decât poveștile voastre, ale tuturor, despre cum folosiți culorile în viața voastră de zi cu zi. În sfera *social media*, eu voi utiliza hashtagul #TheColourRevolution, iar pe Twitter mă găsiți ca @KarenHaller. Trimiteți-mi relatările voastre legate de culori, trimiteți-mi graficele și

jurnalele, pe care sper să le completați și să le țineți așa cum v-am arătat, și împreună vom putea să facem următorul mare pas pe drumul evoluției culorilor. Astfel, ne vom strânge propriile date și vom putea să dovedim ceea ce eu știu deja: că, pentru ființele umane, culorile sunt la fel de necesare precum alimentele și apa. Tânjim după energia psihologică pe care ele ne-o dau. Avem nevoie de ea ca hrană emoțională.

ALEGE CULORILE CARE TE FAC FERICIT

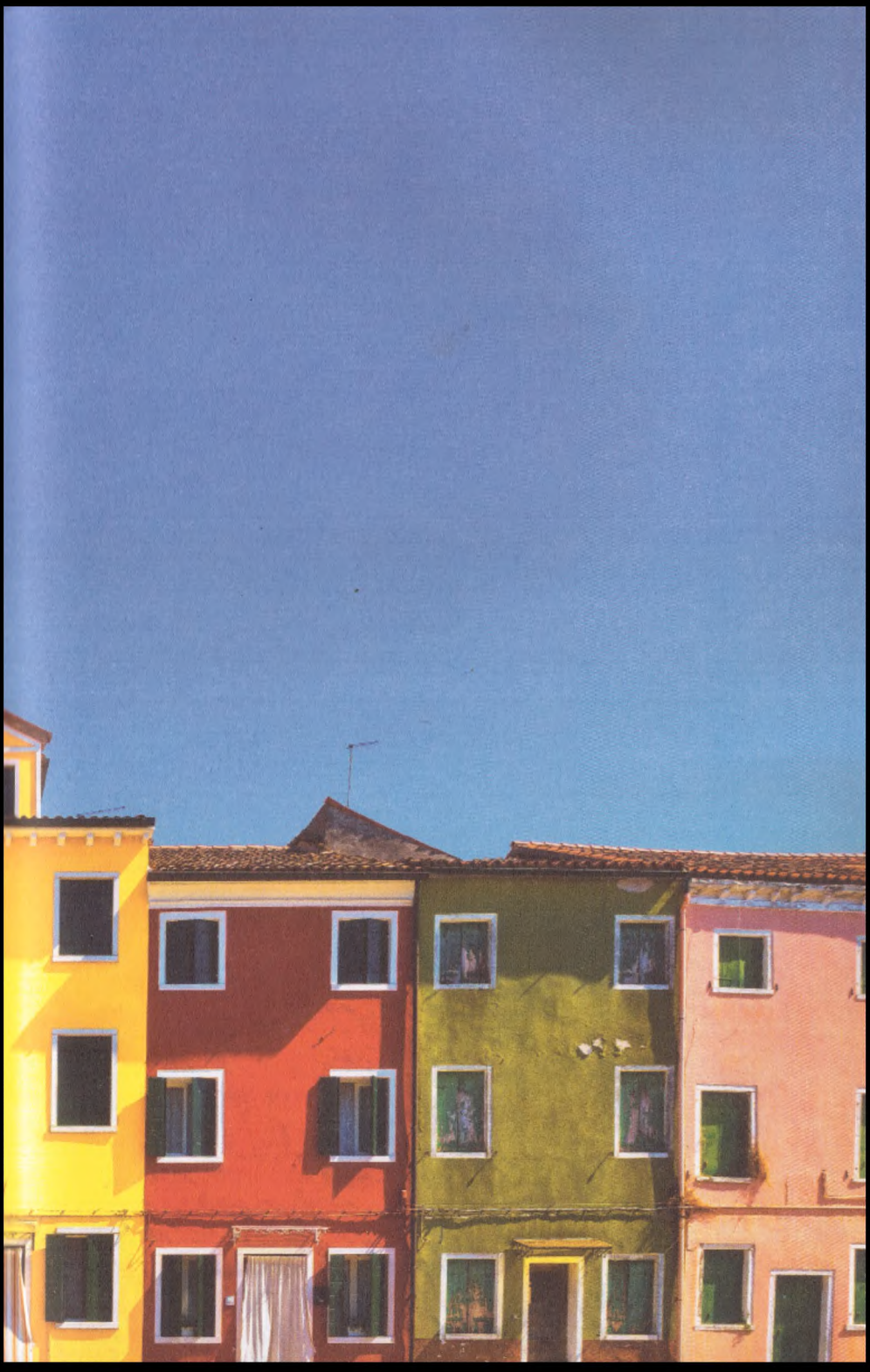
Multe persoane cred că, dacă-ți plac culorile, trebuie să-ți colorezi întreaga viață fără noimă și măsură – unul dintre motivele pentru care culorile pot fi respinse adesea. Însă eu v-am arătat că nu este calea corectă, că nu avem nevoie în jur de toate culorile, tot timpul. Putem să le alegem pe acelea care ne sunt utile, când ne sunt utile, astfel încât să ne putem bucura de fericirea pe care ne-o oferă. Eu mă asigur că am mereu în casă și în șifonier o varietate de culori, care să îmi ofere inspirație în funcție de cum simt nevoia să mă îmbrac. Știu ce caut, ce-mi trebuie, știu care sunt culorile care rezonează cu mine.

Exercițiile și ponturile practice din această carte au fost concepute ca să vă ajute să alegeți conștient culorile, să aduceți nuanțele potrivite în toate zonele existenței personale și profesionale, să pricepeți ce înseamnă fericirea cromatică. Acum, că vă cunoașteți paleta cromatică personală și înțelegeți trăsăturile pozitive și negative ale tuturor culorilor principale, aveți la dispoziție o serie de instrumente minunate cu care să vă transformați modul de a simți, modul de a gândi și modul de a acționa. Instrumentele acestea pot să vă potențeze respectul de sine, exprimarea de sine și sentimentul de fericire – și pot să vă ofere combinația corectă (codul secret) care să vă permită să vă trăiți viața frumos și să vă dezvoltați propria relație cu culorile.

Așadar, la drum! Acesta e doar începutul călătoriei voastre – eu v-am dus cât de departe am putut momentan. Acum însă știți ce trebuie să faceți și ați văzut cât e de ușor. Când te conectezi la eul tău autentic, nu poți să greșești. Prostul-gust nu există. Deci nu se pot comite erori. Nu există niciun fel de regulă, cu excepția celei de a te asculta pe tine însuți și de a respecta ceea ce iubești cu-adevărat. Așa că încredeți-vă în instinctele voastre și

înconjurați-vă cu culori care vă fac să vă simțiți bine și care vă umplu inima de bucurie. Aștept cu nerăbdare să ne întâlnim mai târziu, pe parcursul călătoriei voastre, pe www.thelittlebookofcolour.com. Acolo vom continua să evoluăm împreună și să schimbăm lumea în bine.





SURSE
ȘI LECTURI SUPLIMENTARE

Bell, Bethan, „Actresses and arsonists: women who won the vote", *BBC News*, februarie 2017: https://www.bbc.co.uk/news/uk-england-42635771

Berlin, Brent, și Paul Kay, *The Basic Colour Terms: Their Universality and Evolution*, University of California Press, 1969 (CSLI Publications, ediție nouă, 1999)

Bhatia, Aatish, „The Crayola-fication of the world: how we gave colors names, and it messed with our brains (Part I)", *empiricalzeal.com*, iunie 2012: http://www.empiricalzeal.com/2012/06/05/the-crayola-fication-of-the-world-how-we-gave-colors-names-and-it-messed-with-our-brains-part-i/

Cherry, Kendra, „What is the unconscious?: Freud's conceptualization of the unconscious", *Verywellmind.com*, mai 2016: https://www.verywellmind.com/what-is-the-unconscious-2796004

Eckstut, Arielle, și Joann Eckstut, *The Secret Language of Color: Science, Nature, History, Culture, Beauty of Red, Orange, Yellow, Green, Blue & Violet*, Black Dog & Leventhal, 2013

FRSA: https://lathifakprofessionalpractice.files.wordpress.com/2011/12/wright-theory-copy3.pdf

Gilliam, James E., și David Unruh, „The effects of Baker-Miller Pink on biological, physical and cognitive behaviour", *Journal of Orthomolecular Medicine*, 1988, Vol. 3 (4).

Goethe, Johann Wolfgang von, *Theory of Colours*, John Murray, 1810 (trans. Charles Lock Eastlake, 1840)

Grahl, Bernd, „How do Namibian Himbas see colour?", 2 septembrie 2016: https://www.gondwana-collection.com/blog/how-do-namibian-himbas-see-colour/

Guéguen, N., „Color and women hitchhikers' attractiveness: gentlemen drivers prefer red", *Color Research and Application*, 2012, Vol. 37, pp. 76-8

——, și C. Jacob, „Lipstick and tipping behaviour: when red lipstick enhances waitresses' tips", *International Journal of Hospitality Management*, 2012, Vol. 31, pp 1.333-5

Haller, Karen, www.thelittlebookofcolours.com

— , „Find your «happy colour»!", mai 2018, *Always Kalanchoë*: https://www.kalanchoe.nl/en/inspiration/find-your-happy-colour/

— , „Make yourself at home with colour", mai 2016, *Karenhaller.co.uk:* http://karenhaller.co.uk/blog/make-yourself-at-home-with-colour/

— , „UK homes «unadventurous» as 75 per cent admit to obsessing over impressing their neighbours", august 2013,

Karenhaller.co.uk: http://karenhaller.co.uk/blog/uk-homes-unadventurous-as-75-admit-to-obsessing-over-impressing-their-neighbours/

Hammond, Claudia, „Do colours really warp our behaviour?", *BBC News*, aprilie 2015

http://www.bbc.com/future/story/20150402-do-colours-really-change-our-mood

Itten, Johannes, *The Art of Color*, John Wiley, 1973 (ediția a doua)

Kandinsky, Wassily, *Concerning the Spiritual Art (Über das Geistige in der Kunst)*, 1911 (Dover Publications, translated and with an introduction by M. T. H. Sadler, revised edition 2012)

Lindsay, Kenneth, și Peter Vergo, *Kandinsky: Complete Writings on Art*, Da Capo Press, 1994

Melina, Remy, „Why is the color purple associated with royalty?", iunie 2011, *Livescience.com*: https://www.livescience.com/33324-purple-royal-color.html

Mylonas, Dimitris, www.colornaming.com/ și https://www.researchgate.net/profile/Dimitris_Mylonas

Niesta-Kayser, D., A.J. Elliot, și R. Feltman, „Red and romantic behaviour in men viewing women", *European Journal of Social Psychology*, 2010, Vol. 40, pp. 901-8

Li-Chen Ou, Ming Ronnier Luo, Guihua Cui, și Angela Wright, „A cross-cultural study on colour emotion and colour harmony in association with the Ultra-colour System": https://lathifakprofessionalpractice.files.wordpress.com/2011/12/oki-report-copy2.pdf2

Parker, Steve, *Colour and Vision: Through the Eyes of Nature*, The Natural History Museum, 2016

Walker, Alice, *The Colour Purple*, 1982 (Weidenfeld & Nicholson, ediția 2017)

Walker, Morton, The Power of Color, Avery Publishing Group, 1991

The Wizard of Oz, Metro-Goldwyn-Mayer, 1939, scenariu de Noel Langley, Florence Ryerson și Edgar Allan Woolf

Wolchover, Natalie, „Why is pink for girls and blue for boys?", august 2012, *Livescience.com*: https://www.livescience.com/22037-pink-girls-blue-boys.html

Wright, Angela, *Colour & Imaging Institute Report*, University of Derby, 2003/4: http://www.colour-affects.co.uk/research

— , *The Beginner's Guide to Colour Psychology*, Kyle Cathie, 1995



MULȚUMIRI

Scrierea acestei cărți a fost o călătorie minunată și extrem de colorată. A fost o aventură obsedantă și, nefiind genul de persoană care să dea înapoi din fața unei provocări, am adorat și am prețuit fiecare moment al ei – aș lua-o de la capăt fără nicio ezitare!

Lui Itten și lui Kandinski: vă mulțumesc pentru gândirea voastră vizionară. Voi doi ați fost motivul principal pentru care am pornit în călătoria mea cromatică. Le mulțumesc tuturor profesorilor mei din domeniul culorilor – știu că v-am înnebunit cu nesfârșitele mele întrebări – și, în mod deosebit, profesoarei care a avut cel mai mare impact asupra mea: Angela Wright. Angela a fost maestrul cu-adevărat capabil să-mi răspundă la toate întrebările și să mă călăuzească prin lumea psihologiei culorilor, într-o manieră atât de profundă și atât de limpede.

Tamsin, cine ar fi crezut, cu atât de mulți ani în urmă, când ți-am spus că vreau să inițiez o revoluție în legătură cu felul în care înțelegem și folosim culorile, cine ar fi crezut că voi ajunge aici? Îți mulțumesc pentru nenumăratele imbolduri pline de blândețe, menite să mă determine să-mi înfrunt cea mai mare frică: vorbitul în public. N-o să uit niciodată cum m-ai sunat să mă anunți că m-ai programat să vorbesc în direct la radio! Mi-ai dat curajul necesar ca să vorbesc răspicat, cu voce tare, despre culori, deși mulți ani de-a rândul mi s-a părut că vorbeam în vânt!

Adresez un mare mulțumesc echipei de la Penguin Life, pentru că mi-au încredințat sarcina de a scrie această carte. Îmi amintesc clar, și azi, clipa (era într-o după-amiază de marți și tocmai voiam să închei lucrul pe ziua respectivă) în care am observat un e-mail cu subiectul „Salut de la Penguin". Hiperventilându-mă, m-am gândit: „Nu se poate..." Nici n-ajunsesem la jumătatea textului c-am și pus mâna pe telefon și am format numărul... „Bună, Aimée! Sunt Karen. Am vrut să te sun imediat, pentru că mi-a fost teamă ca nu cumva mesajul tău să se autodistrugă!"

Râsul lui Aimée, pe care l-am auzit atunci, a punctat începutul unei relații extraordinare. Când ne-am întâlnit și ea mi-a explicat ce-și imagina, ca structură a volumului, am fost mai mult decât încântată: i-am arătat schița de carte pe care o concepusem cu cinci luni înainte și amândouă ne-am dat seama că și una, și cealaltă identificaserăm aceeași oportunitate – de a oferi lumii o carte de acest tip. Iată începutul fantasticei mele călătorii alături de editoarea mea, Aimée Longos. Adesea am auzit spunându-se că relația cu editorul este esențială: Aimée, îți mulțumesc foarte mult pentru tot sprijinul tău. Mai ales când te-am sunat, după ce scrisesem cam trei sferturi din carte, ca să-ți spun că

„mi se pare că nu mai știu cum să continui". Modul în care m-ai călăuzit a fost un dar de la Dumnezeu. Îți mulțumesc că mi-ai dat libertatea să scriu cartea pe care, ani de-a rândul, mi-am dorit cu ardoare s-o scriu. De asemenea, îi mulțumesc incredibilei și fantasticei Anna Vaux – pentru că ai săpat adânc și apoi încă și mai adânc ca să scoți din mine mai mult decât credeam că am de spus și pentru că apoi mi-ai luat cuvintele, gândurile și poveștile și le-ai transformat într-o călătorie veselă, plină de culori, pe care îți dorești s-o descoperi, pagină după pagină. Îți mulțumesc și ție, Donna Poppy: eforturile tale și încăpățânarea ta de a te asigura că manuscrisul ajunge în forma lui cea mai bună nu pot să rămână neaplaudate.

Cât am scris această carte, am avut norocul să călătoresc mult și vreau să le mulțumesc tuturor oamenilor minunați care mi-au îngăduit să mă aciuez în casele lor ca să lucrez – pe Coasta de Aur a Australiei, îi mulțumesc mamei mele, care venea în camera mea cu cești cu ceai și cu farfurii cu mâncare. În Sydney, îi mulțumesc lui Juliette Ridge, la care am scris printre turele de înot în ocean. În Elveția, îi mulțumesc verișoarei mele, Eveline Haller, cu care am locuit, în casa ei din Alpi (iodleritul a fost opțional). Le mulțumesc lui Soo Hammond și lui John Whittle, care au o fermă *cool*, în Wales, unde au organizat și un camping cu corturi luxoase; le mulțumesc lui Tamsin Fox-Davies și lui Alan Grattan, din Kent, lui Yvonne Gurney, dintr-un sătuc englezesc (fără niciun magazin și fără niciun pub – ceva nemaiauzit!), și lui Alison și Andy Struthers, din Londra, care mi-au permis să mă bucur și de fabuloasa companie a lui Millie, labradorul lor cel negru.

Le mulțumesc tuturor clienților mei, tuturor studenților mei și tuturor colegilor din domeniul culorilor, pentru că m-au provocat în atât de multe moduri, și la nivel personal, și la nivel profesional. De asemenea, le mulțumesc pentru că m-au ajutat să-mi desfășor cercetările și să pun în practică tot ceea ce am învățat. Îți mulțumesc, Dimitris Mylonas, pentru că mi-ai oferit, cu atâta generozitate, din timpul și din cunoștințele tale.

Le mulțumesc și prietenilor mei dragi, pentru sprijinul lor neabătut și pentru talentul lor de a mă îmbărbăta – voi m-ați stimulat și m-ați încurajat să nu mă dau bătută: Andrea Grimmond, Ray Mckimm, Catherine Shaw, Helena Holrick, Lynn Hord, Claude și Karen Da Rouche, Aaron Pedersen, Lisa Steele, Derek Grantham, Anna Cowie, Tanya Vanzella, Ross Callenberg, Debbie Blott, Suzanne Edwards, Sarah Patterson, Anna Samuelson, Ed Birchmore, familia Bellars, Beth Turner, Nick Haines, Matthew Newnham, Pearl Jordan, Susi Bellamy, Marianne Shillingford și mulți, mulți alții.



Karen Haller este principala autoritate internațională din domeniul psihologiei aplicate a culorilor – modul în care culorile ne afectează și ne influențează comportamentul. Având peste douăzeci de ani de experiență, Karen predă și oferă consultații pentru decorarea sediilor de companii, a locuințelor private, a imobilelor din sistemul de sănătate sau pentru obținerea stării de bine personale. A lucrat cu branduri globale de prestigiu, precum Marks & Spencer, Dove sau AkzoNobel Dulux. De asemenea, a fost intervievată de publicații precum *Cosmopolitan*, *Stylist* și *The Times*, a scris articole pentru *Huffington Post* și a fost invitată în emisiuni ale postului de televiziune *London Live*, cât și în emisiunea *Sunday Brunch* de pe Channel 4.

www.thelittlebookofcolour.com
Instagram: @Karen_Haller_Colour
Twitter: #TheColourRevolution

CREDITE FOTO

p. 7	Tatyana Vyc / Shutterstock
p. 8	Karen Haller
p. 15	Anna Jackowska / Shutterstock
p. 16	Kryssia Campos / Getty Images
p. 21	Caroline Attwood / Unsplash
p. 36	LacoKozyna / Shutterstock
p. 62	Matt Gibson / Shutterstock
p. 64	Ruslan Kalnitsky / Shutterstock
p. 110	Ivan Smuk / Shutterstock
p. 121	Philipp Shurev / Shutterstock
p. 125	Pinky Winky / Shutterstock
p. 129	Magnus Persson / Getty Images
p. 133	Nichlas Bjorn, Product Designer, NICHBA, Denmark
p. 136	Marina_D / Shutterstock
p. 145	Madlen / Shutterstock
p. 159	Maridav / Shutterstock
p. 178	Koksharov Dmitry / Shutterstock
p. 185	Jonny Valiant
p. 193	Gergely Voros / EyeEm / Getty Images
p. 201	AnjelikaGr / Shutterstock
p. 203	Ayman-Alakhras, iStock / Getty Images
p. 204	View Pictures / UIG / Getty Images
p. 210-211	Anna Cowie, Art Director, The Pixel Pusher Ltd, UK, www.thepixelpusher.co.uk
p. 218	Photographee.eu / Shutterstock
p. 226	Photographee.eu / Shutterstock
p. 228	LightField Studios / Shutterstock
p. 229	Photographee.eu / Shutterstock
p. 230	jayk7 / Getty Images
p. 242	S-BELOV / Shutterstock
p. 244	alessandro pinto / Shutterstock
p. 252	StevanZZ / Shutterstock
p. 260	By Gita Kulinitch Studio / Shutterstock
p. 265	Kristina Gasperas Makeup Artist, www.kristinagasperas.com

Pentru tipărirea acestui volum,
utilizând **Nautilus**
în locul unor hârtii nereciclate,
impactul asupra mediului
a fost redus cu

1 846
kg de deşeuri

273
kg de dioxid de carbon

2 730
km parcurşi în medie
de o maşină

53 850
de litri de apă

2 988
kWh de energie

3 000
kg de masă lemnoasă

WE
COVER
everything

Our paper
from cover to cover

antalis™
Just ask Antalis

GREEN STAR SYSTEM®

Paper used in the production of this book comes from Antalis
Interior **Nautilus** 120g/70 x 100 cm
Keaykolour Indian Yellow
Keaykolour Keaykolour Coral
Covers **Rives** Shetland Recycled Bright White 120g/70 x 100 cm
www.antalis.ro • info.ro@antalis.com

Source: Carbon footprint data evaluated by Labelia Conseil in accordance with the Bilan Carbone® methodology. Calculations are based on a comparison between the recycled paper used versus a virgin fibre paper according to the latest European BREF data (virgin fibre paper) available. Results are obtained according to technical information and subject to modification.



„Îmi doresc ca toți oamenii să poată vorbi fluent limba culorilor, de la *joie de vivre* la sobrietate, pentru că, dacă știi să le spui că le iubești, și ele te vor iubi pe tine. Să trăiești o viață colorată nu înseamnă să te îmbraci din cap până-n picioare ca un papagal, ci să fii cinstit cu tine însuți și să-ți exprimi adevărata personalitate."

KAREN HALLER



Eco BAROQUE

Volum realizat din hârtie eco-responsabilă

ISBN 978-606-8977-30-0



www.baroquebooks.ro